«دربارەی چای»

لام کام چوئن

برگردان: نوشین دیانتی



دربارهٔ چای

لام کام چوئن
برگردان: نوشین دیانتی

茶

دربارەی چای . لام کام چوئن . برگردان: نوشین دیانتی . لیتوگرافی: نوید . چاپ: کیان‌چاپ . صحافی: فرانگر . چاپ دوم ۱۳۹۰
شمارگان ۱۰۰۰ . ویرایش و آماده‌سازی: نشرمشکی . قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال . تهران ۸۸۱۰۱۷۲۹
شابک: ۲ - ۱۸ - ۸۷۶۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ ISBN 978-964-8765-18-2
info@meshkipublication.com www.meshkipublication.com

این کتاب برگردانی است از The Way of Tea, Gaia Books, London, 2002

سرشناسه: لام، کام چوئن، ۱۹۴۸-م.
Lam, Kam Chuen
عنوان و نام پدیدآور: دربارەی چای/ لام کام چوئن؛ برگردان نوشین دیانتی.
وضعیت ویراست: ویراست ۲.
مشخصات نشر: تهران: مشکی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک:978-964-8765-18-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:
The way of tea: the sublime art of oriental tea drinking, 2002.
یادداشت: کتاب حاضر قبلا تحت‌عنوان "طریقت چای" در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.
موضوع: چای.
موضوع: چای -- چین -- جنبه‌های اجتماعی
شناسه افزوده: دیانتی، نوشین، ۱۳۵۳ـ
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۲ل۲چ / TX۸۱۷
رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۳۳۷۲
شماره کتابخانه ملی: ۲۲۴۰۳۸۳

بخش سوم: صرف چای

بخش چهارم: چای‌های شفابخش

درباره‌ی نویسندگان

«لام کام چوئن»[۱] در ۱۹۴۸ در هنگ‌کنگ به دنیا آمده و میراث‌دار و پژوهش‌گر چندین حوزه از میراث‌فرهنگی چین است. او استاد شناخته‌شده‌ی هنرهای «تای‌چی»[۲] و «چی‌کونگ»[۳] است، هم‌چنین استاد «فنگ‌شویی»[۴] و پژوهش‌گر در زمینه‌ای خاص از طب چینی یعنی شاخه‌ای از استخوان‌درمانی است.

او در ۱۹۷۶ به غرب رفت و مقیم انگلستان شد. در آن‌جا نخستین مربی تای‌چی شد. با این‌حال آموزش‌های او تنها به تای‌چی محدود نشد و در ۱۹۸۷ نخستین دوره‌ی آموزش «زوانگ چی‌کونگ»[۵] را در اروپا ارایه کرد. بعدها به آموزش و ارایه‌ی خدمات پزشکی در کلینیک لام در محله‌ی چینی‌های لندن پرداخت.

لام فنگ‌شویی را نزد چهار استاد در هنگ‌کنگ و تایوان فرا گرفت که هرکدام در حوزه‌های مختلف فنگ‌شویی استادانی شناخته‌شده بودند. او چندی پیش این هنر را به عموم عرضه کرد و موجب شد فنگ‌شویی در جوامع دیگری به‌جز چینی‌ها هم مطرح شود.

لام کام چوئن و همسرش «کای‌سین»[۶] نخستین‌بار یک‌دیگر را حین یادگیری هنرهای رزمی ملاقات کردند. اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰ با هم ازدواج کردند و سه پسر

دارند که در محیطی غنی از میراث‌فرهنگی چین رشد کرده‌اند. این کتاب کار مشترکی از لام، همسرش و پسر دومشان «تین‌یو»[7] است. درباره‌ی چای نتیجه‌ی هم‌کاری خانوادگی است: مهارت استاد لام در شفابخشی، اطلاعات کای‌سین از سنت‌های محلی و درک عمیق تین‌یو از طریقت زندگی چینی. لام می‌گوید: «همه می‌دانند که چینی‌ها به نوشیدن چای علاقه‌ی فراوانی دارند، اما تاکنون فرصتی پیش نیامده بود تا این بخش از میراثمان را پاس بداریم. در مراحل تهیه‌ی کتاب این دانش فراموش‌شده را دوباره به‌یاد آوردیم و ژرفای سپاس از هر فنجان چایی را که می‌نوشیم دریافتیم. ما از همه‌ی کسانی‌که در تولید چای فعال هستند و نوشیدنی‌های گوارایی را تهیه کرده‌اند تشکر می‌کنیم و برای آن‌ها احترام بسیاری قایلیم.»

1. Lam Kam Chuen
2. Tai Chi
3. Chi Kung
4. Feng Shui
5. Zhan Zhuang Chi Kung
6. Kai Sin
7. Tin Yu

پیش‌گفتار

چای برای چینی‌ها مانند شراب برای اروپایی‌هاست. تغییرات نامحسوس رنگ، عطر و طعم چای چشمه‌ی بی‌پایانی از عشق و الهام می‌آفریند. برای رضایت تک‌تک افراد و لذت همگانی انواع گوناگونی از چای تولید شده که هر یک به‌تنهایی مذاق را تازه و روان را زنده می‌کند و در بهبود و پیش‌گیری از ناراحتی‌های کوچک موثرند. هزاران سال پیش کشاورزان محلی چینی با عشق و علاقه از بوته‌های چای مراقبت می‌کردند، برگ‌های آن‌را می‌چیدند و عمل می‌آوردند. چای نوشیدنی مخصوص پادشاهان و شهروندان طبقه‌ی برتر بود. برگ‌هایی با کیفیت عالی برای ذائقه‌های مشکل‌پسند پادشاهان نگه‌داری می‌شد. دیگران هم از انواع دیگر چای لذت می‌بردند و از خواص شفابخش آن بهره‌مند می‌شدند. داستان‌های عامیانه‌ای از چگونگی کشف و نام‌گذاری گونه‌های مختلف گیاه چای سینه‌به‌سینه نقل شده است.

چینی‌ها خیلی زود به خواص فراوان چای پی بردند. تحقیقات گسترده درباره‌ی این نوشیدنی باستانی در سلسله‌ی «هان»[1] (۲۰۶ پیش از میلاد تا ۲۲۱ میلادی) آغاز شد. چینی‌ها نسل‌به‌نسل یاد گرفتند چای چگونه و کجا رشد می‌کند،

کدام خاک برای آن به‌تر است، با کدام آب و هوا سازگار است، و چه‌موقع و کدام برگ‌ها را باید چید. هم‌چنین دریافتند چگونه باید برگ‌ها را عمل‌آوری و نگه‌داری کرد. در کنار این تحقیقات عملی و پرزحمت، دانش آن‌ها درباره‌ی کشت و فراوری چای نیز افزایش یافت. علاقمندان چای در میان درباریان سلسله‌های «تانگ»[2]، «سونگ»[3] و «مینگ»[4] بیش‌تر و بیش‌تر شد. آن‌ها نقش مهمی در پایه‌ریزی آداب و رسوم نوشیدن چای داشتند. با افزایش اشتیاق برای نوشیدن چای، پادشاهان استادان را به ساخت چای با طعم‌های جدید و متنوع ترغیب کردند. به این ترتیب آداب و رسوم خاص چای در چین پدید آمد.

می‌گویند اکنون در چین بیش از ۱۰هزار نوع چای با نام‌هایی تولید می‌شود که برای هرکسی جز صاحب‌نظران گیج‌کننده است. تنوع چای در چین به‌گونه‌ای‌ست که هرکس می‌تواند عطر و مزه‌ی مورد پسندش را پیدا کند. بنابراین نوع چایی را که با طبیعت و سرشت او سازگار است کشف و ذائقه‌ی خود را ارضا می‌کند.

این کتاب با دیگر کتاب‌های مشابه خود متفاوت است، زیرا درباره‌ی شش‌نوع متفاوت چای به نام‌های سبز، نیمه‌سبز، زرد، قرمز، سفید و سیاه توضیح می‌دهد. چهار نوع اول را برای رنگ‌شان پس از دم‌کشیدن به این نام‌ها می‌خوانند. نام چای سفید از برگ‌های سفیدشده‌اش گرفته‌شده و چای سیاه هم به‌علت طعم‌اش نامیده می‌شود؛ طعم تلخی که تا نچشید باور نمی‌کنید. چای خشکی که سیاه به‌نظر می‌رسد و بیش‌تر مردم آن‌را می‌نوشند چای قرمز است که به‌صورت برگ خشک‌شده یا کیسه‌ای وجود دارد.

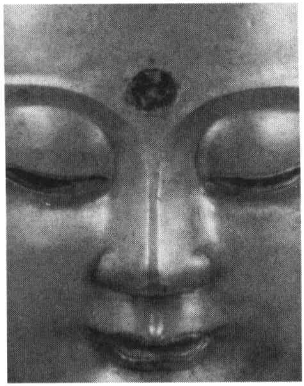
در حال حاضر، به علت توجه مصرف‌کنندگان به سلامت مواد غذایی بسیاری

از تولیدکنندگان تولید انبوه خود را چای کاملاً طبیعی تعریف می‌کنند.
با این حال استاد لام شک دارد پرورش کاملاً طبیعی در چنین مقیاس بزرگی امکان‌پذیر باشد؛ زیرا جایی‌که تنها یک نوع گیاه را پرورش می‌دهند، کنترل آفت‌ها و حشره‌های موذی، بدون به‌کارگیری مواد شیمیایی زیان‌بار، بسیار مشکل است.

این کتاب بزرگداشتی برای طریقت چینی چای است؛ طریقتی که در آن لمس دلسوزانه و پر احساسِ سر انگشتانِ چای‌کار تفاوت چای عالی و معمولی را معنا می‌کند. گذشته از سنت‌های دم‌کردن و پذیرایی با چای، ریزه‌کاری‌های آماده‌سازی چای هم نسل به نسل منتقل شده و امروز هم‌چنان زنده نگه داشته شده‌اند. طریقت چای چینی هنری‌ست که در آن قدرشناسی از عطر و مزه‌های به‌یادماندنی و خواص شفابخش انواع مختلف چای و نیز احترام به چای و نوشندگان آن در هم آمیخته است.

بخش اول

داستان چای



پلک‌های «بودی‌دارما»*

با این‌که از قدیم نام شن‌نونگ با کشف چای پیوند خورده، داستانی هم درباره‌ی یک راهب هندی به‌نام بودی‌دارما وجود دارد. او در قرن ششم میلادی می‌زیست و پدر ذن‌بودیسم به‌شمار می‌رود. طبق این داستان، بودی‌دارما در طول عبادتی هفت‌ساله که باید بیدار می‌بود به خواب فرو رفت، هنگامی‌که بیدار شد از این‌که به خواب رفته خشمگین شد و پلک‌هایش را برید. از جایی‌که پلک‌هایش به زمین افتادند دو گیاه چای رویید.

Bodhidharma *

کشف چای

هیچ‌کس زمان دقیق کشف چای در چین را نمی‌داند؛ با این‌حال از گذشته‌های دور و به‌نشانه‌ی احترام، این کشف را به «شن نونگ»[5] شاه افسانه‌ای چین نسبت داده‌اند. شن نونگ پیش از ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد بر هفده نسل حکومت کرده و پدر طب چینی به‌شمار می‌رود. دانش او درباره‌ی خواص گیاهان دارویی معروف است و او را به‌علت تهیه‌ی داروهای سنتی تقدیس می‌کنند. دو روایت درباره‌ی چگونگی کشف چای به‌دست شن‌نونگ وجود دارد. در یکی از آن‌ها شن‌نونگ در حالی که داشت انواع مختلف گیاهان را می‌چشید، ناگهان احساس ناخوشی شدیدی کرد، دهانش خشک شد، حس ناخوشایندی در زبانش داشت و احساس گرما کرد. دنبال راه چاره گشت و توجه‌اش به برگ‌هایی جلب شد که از بوته‌ای در همان نزدیکی بر زمین ریخته بودند. از روی عادت و کنجکاوی آن‌ها را برداشت و به دهان گذاشت. به‌رغم تلخی، رایحه‌ی فرح‌بخشی داشت و پس از چشیدن آن‌ها حالش به‌تر شد. او برگ‌های بیش‌تری از همان بوته چید و برای تحقیقات بیش‌تر روی خواص‌اش به خانه برد.

در روایت دوم این‌گونه آمده است که روزی شن‌نونگ، خسته از کار، زیر بوته‌ای آتش روشن کرد تا کمی آب بجوشاند. چند برگ از گیاه داخل ظرف آب افتاد و شن‌نونگ آن‌را چشید، تلخ و شیرین بود. تمام محتویات ظرف را سرکشید، پس از آن احساس کرد سرحال آمده و هوشیارتر شده‌است. متوجه شد گیاه دارویی جدید و مفیدی کشف کرده و تصمیم گرفت مطالعات بیش‌تری روی آن انجام دهد. می‌گویند هنگامی‌که شن‌نونگ چای را نوشید احساس کرد گرمایی وجودش را فراگرفته، انگار با ابزار پزشکی بخش‌بخش بدن او را معاینه می‌کنند. به‌همین علت به چای نام «چا»[6] دادند؛ این واژه در زبان چینی به‌معنی آزمودن، معاینه‌کردن یا بررسی‌کردن به‌کار می‌رود. هم‌چنین چا به‌معنی «چوب در پایین و گل و سبزه در بالا و مردی میان آن‌دو» هم هست. این معنای نمادین نشان می‌دهد که چای چگونه کمک می‌کند انسان با طبیعت به تعادل برسد.

پس از کشف شن نونگ، چینی‌ها مطالعه روی برگ‌های چای و پرورش آن‌را آغاز کردند. قدیمی‌ترین سابقه‌ی تاریخی برداشت چای به دو هزارسال پیش‌از میلاد بازمی‌گردد. در آن‌زمان نوشیدن چای متداول بود. در یکی از نوشته‌های پزشکی باستان، «طب داخلی کلاسیک شاه زرد»[7]، پزشک دربار با شاه بزرگ «خوانگ تی»[8] درباره‌ی بوته‌های چای در منطقه‌ی سرد «زی‌چوان»[9] صحبت می‌کند؛ جایی‌که بوته‌های چای بسیار بلند بوده‌اند:

برگ‌های تلخ، چای، «سوان»[10] و «یو»[11] نامیده‌می‌شوند. زمستان، در دره‌ها و کنار رودها و روی تپه‌های «ایچو»[12]، در استان زیچوان، می‌رویند و در زمستان سخت پژمرده نمی‌شوند. آن‌ها را در سومین روز از سومین ماه، آوریل، جمع می‌کنند و سپس می‌خشکانند.

گسترش چای در چین

ضرب‌المثلی چینی می‌گوید، وقتی صبح از اتاق خواب بیرون می‌آیید، برای زندگی هفت‌چیز ضروری‌ست: هیزم، برنج، روغن، نمک، سس تند، سرکه و چای. بااین‌حال، پیش از آن‌که چای به نوشیدنی هرروزه یا حتی تجملاتی بدل شود، در «پن‌سائوچینگ»[۱۳]، دایره‌المعارف چینی گیاهان دارویی، مربوط به سلسله‌ی تانگ در میان گیاهان تلخ‌مزه با اهداف درمانی طبقه‌بندی شده است. در سلسله‌ی «چو»[۱۴] خواص نشاط‌آور چای به‌تدریج بر استفاده‌های درمانی آن سایه انداخت. در این زمان پادشاهان دم‌کرده‌ی چای تخمیرنشده می‌نوشیدند؛ درحالی‌که این نوشیدنی به علت مزه‌ی بسیار تلخش چندان محبوب نبود. در دوران سلسله‌ی هان (۲۰۶ پیش از میلاد تا ۲۲۱ میلادی) چینی‌ها روش‌های جمع‌آوری و عمل‌آوری برگِ بوته‌های وحشی چای را بهبود بخشیدند. در آن‌زمان، چای نوشیدنی مطبوع‌تری بود و خانواده‌ی سلطنتی بیش‌تر خواستار آن بودند. روزی در یک مهمانی سلطنتی، پادشاه به‌تمام افراد خانواده‌اش شراب تعارف کرد. یکی از آن‌ها تعارف شاه را رد کرد، چون شراب او را از حالت طبیعی خارج می‌کرد. از آن‌زمان به‌بعد هرگاه شاه در مهمانی‌هایش شراب می‌داد، از او با چای پذیرایی می‌کرد. همان پادشاه، با هدیه دادن چای به‌اطرافیانش، بیش‌ازهمه به شهرت چای کمک کرده است. در دوران سلسله‌ی «سه‌پادشاه»[۱۵] (از ۲۲۱ تا ۲۷۷ میلادی) چای در مهمانی‌ها جایگزین شراب شد، چراکه میهمانان خواص نشاط‌آور چای را به تاثیرات مست‌کننده شراب ترجیح می‌دادند.

با نزدیک شدن به پایان سلسله‌ی تانگ (۶۱۸ تا ۹۰۷ میلادی)، چای بیش‌تر و بیش‌تر متداول شد و محبوبیت آن در طول سلسله‌ی سونگ (۹۶۰ تا ۱۲۷۹

میلادی) به‌اوج خود رسید که به عصر طلایی چای معروف است. به‌تدریج آداب و رسوم نوشیدن چای پدید آمد. مناطق مختلف مراسم چای مخصوص به خود ابداع کردند که چگونگی دم‌کردن، پذیرایی با چای و نوشیدن آن، و از طرفی تنوع چای‌هایی را دربرمی‌گرفت که در هر منطقه پرورش می‌دادند. همین امر منجر به ایجاد فرهنگ چای‌نوشی غنی و متنوع در اقصی‌نقاط چین شد.

«لو یو»[۱۶]، دانشمند ارزشمند اما عجیب و غریبی که در قرن هشتم میلادی نقش تعیین‌کننده‌ای درباره‌ی چای داشت، حدود سال‌های ۷۸۰ میلادی نخستین کتاب موثق درباره‌ی چای را به نام «چاچینگ»[۱۷] نوشت. او تمامی نوشیدنی‌هایی را که از گیاه چای به‌دست می‌آمدند، بدون توجه به روش عمل‌آوریِ تخمیرشده، نیمه‌تخمیرشده یا تخمیر نشده؛ چای نامید. این نوشیدنی‌ها تا آن زمان نام‌های گوناگونی داشتند. به عقیده‌ی لو یو پیش از آن هم هزاران و بلکه ده‌ها هزار چای وجود داشت. چاچینگ اطلاعات جامع و مشروحی درباره‌ی بوته‌های چای، گونه‌های مختلف، روش‌های فراوری و دم‌کردن چای، سنت‌ها و آداب چای‌نوشی به دست می‌داد و با استفاده از آن، محل خالص‌ترین آب‌ها برای تهیه‌ی چای پیدا می‌شد.

لو یو، دانشمند چای‌شناس

لو یو در ۷۳۳ میلادی به‌دنیا آمد و در ۸۰۴ میلادی درگذشت. هیچ اطلاعی درباره‌ی خانواده‌ی او در دست نیست، چون او را در کودکی رها کردند. روزی راهبی بودایی کنار دریاچه‌ای قدم می‌زد که او را پیدا کرد. راهب متوجه غازهای وحشی‌ای شده بود که بالای انبوهی از نی‌های بلند پرواز می‌کردند. به‌تر نگاه کرد و پسر کوچکی را دید که کنار نی‌ها نشسته و غازها به او غذا می‌دهند. وقتی

راهب پسر بچه را بغل کرد، غازها به او حمله کردند، اما او موفق شد هم‌راه پسر بچه از آن‌جا فرار کند و خود را به صومعه برساند. راهب ابتدا او را «فی سینگ»[۱۸] نامید که به معنی شهاب ثاقب است، اما این نام کودک را به گریه انداخت؛ بقیه‌ی نام‌هایی که راهب به‌او می‌داد نیز همین نتیجه را داشت. روزی راهب کودک را لو یو صدا زد، بچه پلک زد اما گریه نکرد. «لو» به‌معنی زمین و «یو» به معنی پَر است. به این ترتیب نام لو یو گذشته‌ی کودک را بیان می‌کرد. او از هیچ کجا آمده بود؛ مانند پَری که از آسمان فرو می‌افتد و روی زمین آرام می‌گیرد. لو یو در کودکی بسیار باهوش بود و در نه‌سالگی شعر می‌نوشت. هم‌چنین عشق به چای در او شکوفا شد؛ با این حال از روش زندگی در صومعه لذت نمی‌برد و در دوازده‌سالگی از آن‌جا فرار کرد، خوش‌بختانه با انسان‌هایی برخورد کرد که استعدادهای او را کشف کردند و توانست ادبیات بخواند. هم‌چنین شناخت خواص شفابخش چای را آغاز کرد. زمانی که بیست‌ویک‌ساله شد تصمیم گرفت خود را وقف مطالعه روی چای کند و شروع به جمع‌آوری چای و تحقیق کرد. نخستین طرح کتاب معروفش چاچینگ را در ۷۶۴ میلادی نوشت. نخستین نسخه‌ی آن در ۷۸۰ میلادی منتشر شد. چاچینگ بلافاصله فرهنگ‌نامه‌ی مورد توجه چای شد؛ چراکه سایر کتاب‌های درباره چای در جزییات و مشخصات با اثر لویو قیاس‌پذیر نبودند. به این‌ترتیب چاچینگ به مرجعی برای آثار بعدی درباره‌ی چای بدل شد.

در آغاز، چاچینگ فقط در میان دوست‌داران چای شناخته شده بود، اما سرانجام شهرت آن به خارج از چین هم کشیده شد. یک‌بار فرستاده‌ی مسلمانان نزد شاه تانگ رفت تا نسخه‌ای از آن بگیرد. فرستاده‌ی مسلمان ناچار شد در قبال یک نسخه چاچینگ هزار اسب جنگی پیش‌کش کند. شاه چینی چیزی درباره‌ی

آن کتاب نشنیده بود و زمان زیادی صرف پیداکردنش کرد. بالاخره نسخه‌ای از کتاب را برای فرستاده‌ی مسلمان پیداکرد تا به سرزمینش ببرد و در نتیجه چاچینگ به زبان‌های بسیاری ترجمه و در سراسر دنیا شناخته شد. او که تحت‌تاثیر علاقه‌ی فرستاده‌ی مسلمان قرار گرفته بود کتاب را خواند و متوجه استعداد نویسنده‌ی آن شد. شاه افرادش را به دنبال لو یو فرستاد و از او دعوت کرد برای حکومت کار کند و در اداره‌ی امور هم‌کاری کند. لو یو نپذیرفت و دلیل آورد که قول داده زندگی خود را وقف تحقیق درباره‌ی چای کند.

عصر طلایی چای

در این زمان به‌ندرت برگ خشک را برای درست‌کردن چای به‌کار می‌بردند. معمولاً برگ‌ها را بخار می‌دادند و می‌کوبیدند تا از آن خشت یا گلوله‌ی چای درست کنند. سپس خشت یا گلوله را در آب می‌ریختند تا چای دم بکشد. برگ خشک را معمولاً به شاهان و افراد مهم هدیه می‌کردند؛ یا پادشاهان به شهروندان وفادار پاداش می‌دادند. هم‌چنان‌که اهمیت چای افزایش یافت خانواده‌های سلطنتی کارشناسانی را برای تحقیق درباره‌ی گونه‌های جدید گیاه چای به‌خدمت گرفتند، روش‌های جدیدی برای پرورش آن پیدا کردند و کارشناسان را برای ابداع روش‌های مختلف آماده‌کردن و نوشیدن چای تحت‌فشار گذاشتند. همان‌طور که چای بیش‌تر و بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گرفت و با آداب و رسوم چینی درهم می‌آمیخت، پادشاهان برای آن مالیات وضع کردند.

نوشیدن چای در طول سلسله‌ی سونگ (۹۶۰ تا ۱۲۷۹ میلادی) مطابق همان روشی بود که در سلسله‌ی تانگ (۶۱۸ تا ۹۰۷ میلادی) بنیان‌گذاری شده بود.

پادشاه «خوی سونگ»[۱۹] (۱۱۰۷ تا ۱۱۲۵ میلادی) کتاب معروف «تا کوآن چا لون»[۲۰] را نوشت که در آن جزییات دقیق مهارت‌های لازم درباره‌ی تمامی بخش‌های پرورش، فراوری، دم‌کردن و نوشیدن چای گرد آمده بود. امپراتور خوی‌سونگ به‌شدت اعتقاد داشت چای سفید، به‌رغم کمیابی و فراوری سخت آن، به‌ترین نوع چای است. از آن‌جا که کشور در صلح بود او مردم را تشویق می‌کرد تا از مزایای چای نوشیدن لذت ببرند؛ چراکه چای سبکی روح و آرامش ذهن به‌دنبال می‌آورد. در همان دوران، کارشناسان روش‌های دیگر عمل‌آوری برگ‌ها را، به‌جز خشت و گلوله، برای درست‌کردن چای ابداع کردند و مردم شروع به دم‌کردن برگ خشک چای در قوری‌های مخصوص و نوشیدن آن از پیاله‌های مخصوص کردند. کشف کردند سفال تاثیر خارق‌العاده‌ای بر مزه‌ی چای دارد؛ پس سفال‌گران صنعت خود را توسعه دادند. به‌این ترتیب چای بر ابعاد دیگر جامعه نیز تاثیر گذاشت.

در دوران سلسله‌ی مینگ (۱۳۶۸ تا ۱۶۴۴ میلادی) تحقیقات بر نگه‌داری و ساده‌کردن روش‌های عمل‌آوری چای، بدون تاثیر سوء بر مزه‌ی آن، متمرکز شد. روش‌هایی برای ساخت قوری‌های سرامیکی محکم و مقاوم در برابر حرارت و در عین‌حال ظریف پیدا کردند. کیفیت چینی‌آلات بی‌نظیر بود و محموله‌های ظروف چینی با کشتی به اروپا صادر می‌شد. امروزه هم سرویس‌های چای‌خوری نشکن «جیشینگ تزوشا»[۲۱] به‌ترین هستند و شهرت جهانی دارند. در همین زمان چشیدن طعم چای به شغلی شناخته‌شده تبدیل شد و شرکت در یکی از رقابت‌های بی‌شمار چای متداول بود. در این مسابقات به به‌ترین چای دم‌شده، کسی که به‌ترین چای را درست‌کرده‌بود و به به‌ترین سرویس چای جوایزی می‌دادند. حکومت هم با کاهش مالیات، تولید انبوه و پرورش چای را ترویج می‌کرد.

در طول سلسله‌ی «چینگ»[۲۲] (۱۶۴۴ تا ۱۹۱۲ میلادی) روحیه‌ی مردم چین و به دنبال آن محبوبیت چای افت کرد. بخشی از این موضوع به علت تاثیرات خارجی بود اما جنگ و اشاعه‌ی تریاک هم در آن بی‌تاثیر نبود. نه تنها تحقیقات بسیار کمی روی چای انجام گرفت بلکه عادت‌های نوشیدن چای هم تغییر کرد: چای را همیشه برای خوش‌آمدگویی به مهمانان و تشویق آن‌ها به بیش‌تر ماندن می‌نوشیدند، اما در این زمان طبقه‌ی برتر انتظار داشتند مهمانانشان پس از صرف چای منزل را ترک کنند.

جمهوری چین در ۱۹۱۱ پس از سقوط سلسله‌ی «مانچو»[۲۳] پایه‌ریزی و ۳۸ سال بعد در ۱۹۴۹ جمهوری خلق چین تشکیل شد. در یک‌صد سال اخیر چای به کالایی عمومی تبدیل شده و مردم به نوشیدن آن در کنار سایر فعالیت‌هایشان علاقمند شده‌اند. مثلاً در «فوکین»[۲۴] چای‌خانه‌ها حمام عمومی را هم در خود جا داده بودند و در «کانتون»[۲۵] چای با غذاهای سبُک چینی سرو می‌شد. چای‌خانه‌ها هم‌چنین به محلی برای داستان‌سرایی تبدیل شدند. با این‌همه، تمایل به چای تنها برای خود چای دوباره رواج یافت و ثروتمندان مانند گذشته به محققان سفارش می‌دادند تا برای ذائقه‌ی منحصربه‌فرد آن‌ها چای‌های تجملاتی مخصوص بیابند.

روش‌های دم‌کردن چای در چین، در دوران درخشان تجدید حیات و در دوران افول، تکامل پیدا کرد و طی نسل‌ها به هنری ژرف و پیچیده بدل شد. به این ترتیب فرهنگ چای هنوز در چین کاملاً زنده مانده و به اقصی‌نقاط جهان گسترش یافته است. حکمت و رسوم مربوط به چای که در طول قرون و اعصار به وجود آمده و از نسلی به نسل دیگر به ارث رسیده در مناطق مختلف چین متفاوت است. در نواحی مختلف گونه‌های متفاوت چای پرورش داده شده و

مردم روش‌های منحصربه‌فرد عمل‌آوری، پذیرایی و نوشیدن چای را ابداع کرده‌اند. مثلاً اهالی جنوبِ «شین‌جیانگ»[۲۶] «سین‌کیانگ»[۲۷] چای را به‌تنهایی و بدون افزودن شیر و نمک می‌نوشند. درحالی‌که مردم شمال شین‌جیانگ چای را مانند مغول‌ها با شیر و نمک می‌نوشند. این روش شبیه چای نوشیدن انگلیسی‌هاست. مردم جنوب چین گاهی فلفل و «کویی پی»[۲۸] هم به چای خود اضافه می‌کنند و دم‌کرده را چهار دقیقه می‌جوشانند. سپس در ظرف می‌ریزند و می‌نوشند. این دم‌کرده بسیار مفید است، چون فلفل اشتها را زیاد و کویی پی از تنگی نفس پیش‌گیری می‌کند. آن‌ها توصیه می‌کنند، برای دست‌یابی به نتیجه‌ی به‌تر، این دم‌کرده را باید حداقل سه بار در روز با غذا نوشید. تنوع آداب و رسوم چای‌نوشی در چین نتیجه‌ی منطقی هویت تاریخی و فرهنگی متفاوت هر منطقه است و نشان می‌دهد چای تا چه حد در همه‌ی ابعاد جامعه‌ی چین نفوذ کرده است.

سنت‌های نوشیدن چای در چین

در چین مراسم و سنت‌های مختلف چای‌نوشی متداول است. بعضی از آن‌ها مخصوص یک ناحیه هستند و بعضی دیگر در سراسر چین رواج دارند. چای‌فروشی در فهرست هفتاد و دو شغل رایج قرار دارد. در گذشته فروشگاه‌هایی بودند که فقط به فروش چای اختصاص داشتند. چینی‌ها چای را به روش‌های متعددی می‌نوشند. در گذشته بسیاری از مردم، به پیروی از سنت، چای را هورت می‌کشیدند؛ قاشق چای را به طرف دهان می‌بردند و آن‌را با سر و صدا می‌مکیدند. با این روش لذت مزه‌ی چای را کاملاً درک می‌کردند. امروزه کم‌تر کسی به‌این روش چای می‌نوشد؛ زیرا به‌نظر زننده می‌آید. اکنون نوشیدن

جرعه‌های کوچک از فنجان‌های کوچک متداول‌تر است؛ به‌این‌ترتیب، هم لذت عطر چای به‌تمامی درک می‌شود. بعضی مردم، پس از نوشیدن چای، برگ‌های ته فنجان را می‌خورند. کسانی که می‌خواهند عطش خود را فرو بنشانند چای خود را لاجرعه سر می‌کشند. کارگران ساختمانی معمولاً از چای‌فروشان محلی پیاله‌های بزرگ چای می‌خرند، چون فنجان‌های سنتی چای کوچک‌تر از آنند که عطش آن‌ها را فرو بنشانند. این پیاله‌های بزرگ‌تر تقریباً به‌اندازه‌ی کاسه‌های برنج‌خوریِ چینی هستند.

بااین‌حال نوشیدن چای تنها به لذت‌بردن از مزه یا خاصیت نشاط‌آور آن محدود نمی‌شود، بلکه یک رویداد مهم اجتماعی‌ست که موقعیت‌های مناسب و طولانی برای حرف‌های روزمره، مذاکرات شغلی و برگزاری رسوم خاص فراهم می‌کند. هرگاه برای کسی مهمان برسد، چه او را بشناسد و چه نشناسد، باید به‌نشانه‌ی خوش‌آمدگویی با چای از او پذیرایی کند. اگر مهمان برای صاحب‌خانه اهمیت بیش‌تری داشته باشد از او با به‌ترین چای در به‌ترین سرویس چای‌خوری پذیرایی می‌کند.

در شهرهای بزرگ مانند کانتون نوشیدن چای با غذاهای سَبُک چینی جایگزین صبحانه شده است؛ مردم در این زمان با هم معاشرت می‌کنند و درباره‌ی کار حرف می‌زنند. کلمه‌ی رستوران در زبان چینی از نظر لغوی به‌معنی چای‌خانه است. رسم نوشیدن چای با غذا در روستاها هم رواج پیدا کرده است. در این مناطق مردم فقیر از سنت‌های چای‌نوشی لذت می‌برند و آن‌را با انواع غذاهای سَبُک، هم‌راه با نان، می‌نوشند.

هدیه‌دادن چای رسمی روستایی‌ست که به شهرها هم رسیده است. اگر مرد جوانی بخواهد به زن جوانی اظهار عشق کند خانواده‌اش کسی را با هدیه‌ای

از برگ‌های چای به خانه‌ی زن می‌فرستند. خانواده‌ی زن با آن چای درست می‌کنند و با فرستاده پس می‌فرستند. اگر خانواده‌ی زن چای را نوشیده باشند به‌معنی موافقت آن‌ها با نامزدی است و اگر چای دست نخورده باقی مانده باشد نشان‌دهنده‌ی رد تقاضای مرد است. ممکن است فرستاده سه یا چهار بار به دیدار خانواده‌ی زن برود، اما اگر چای هربار دست نخورده باقی بماند، خانواده‌ی مرد جوان متوجه تصمیم خانواده‌ی زن می‌شوند. این رسم به‌تدریج کامل‌تر شده و فرستاده نه فقط چای بلکه هدایای دیگری مانند دام، لباس، کیک و بیسکویت و حتی جواهرات نیز با خود می‌آورد.

چای معمولاً در بخشی از مراسم ویژه هم نوشیده می‌شود. مثلاً، هنگامی که زن و مردی ازدواج می‌کنند با هم یک فنجان چای پررنگ می‌نوشند. یک تخم نیلوفر آبی و یک خرمای قرمز خشک در فنجان می‌گذارند تا به‌این ترتیب آرزوی خود را برای داشتن بچه‌های بسیار و خوش‌بختی نشان دهند. چای پررنگ هم به‌معنی شدت عشق بین آن‌هاست. در گذشته عروس در خانه‌ی خانواده‌ی شوهرش زندگی می‌کرد و هر روز صبح برای مادرشوهر و پدرشوهرش چای درست می‌کرد. امروز چای عروس تنها در روز عروسی نوشیده می‌شود.

مراسم چای دیگری هم برای طلب بخشش از بزرگ‌ترها در چین متداول است. کسی که اشتباهی از او سر زده زانو می‌زند و به فرد بزرگ‌تر چای تعارف می‌کند. اگر بزرگ‌تر معذرت‌خواهی او را بپذیرد با هم چای می‌نوشند. دست نزدن به چای به‌معنی امتناع از بخشایش است که البته اکنون، مگر در شرایط خاص، کم‌تر اتفاق می‌افتد. هنوز رسوم مشابهی برای کارورزی در آشپزی، نجاری، ورزش‌های رزمی و هر حرفه، صنعت و هنر دیگری برقرار است. شاگرد جدید زانو می‌زند و به مربی چای تعارف می‌کند. نوشیدن چای علامت

پذیرفتن او به شاگردی است. به همین ترتیب دانش‌آموزان هم در نخستین روز مدرسه به معلم خود چای تعارف می‌کنند. در مناسبت‌های خاص، مانند سال نو، کوچک‌ترها از بزرگ‌ترها با فنجانی چای پذیرایی می‌کنند که یک خرمای قرمز خشک در آن است. به این ترتیب برای او رونق و هماهنگی آرزو می‌کنند. به این چای در جنوب چین چای خرمای قرمز می‌گویند، درحالی‌که در شمال به نام «یوآن پاو»[۲۹] یا چای فنجانی شناخته شده است.

در دوران انقلاب چین، زمانی که گروه‌های انقلابی مختلف در اماکن عمومی با هم دیدار می‌کردند، برای نشان‌دادن این‌که به کدام گروه تعلق دارند از سرویس‌های چای‌خوری مخصوص استفاده می‌کردند. این کار، با حرکات از قبل تعیین‌شده‌ی دست حین مرتب‌کردن فنجان‌های چای و قوری و زمان ریختن و نوشیدن چای انجام می‌شد.

امروزه بیشتر خانواده‌های چینی در سراسر دنیا بقعه یا محراب کوچکی دارند. اعضای خانواده هر روز برای نیاکان، خدایان و ارواحشان هدایایی از قبیل چای، میوه و کندر در این محراب می‌گذارند.

گسترش چای از چین

چای در دوران سلسله‌ی تانگ به اوج رواج رسید و در همین محدوده‌ی زمانی به خارج از چین صادر شد. نخست به ژاپن و کره رفت و سپس به خاورمیانه رسید. چای تا قرن شانزدهم میلادی وارد اروپا نشد، یعنی حدود ۸۰۰ سال بعد، اما از آن به بعد معمولاً به‌ترین سوغات شرق بود که به غرب برده می‌شد. اکنون در قرن بیست‌ویکم چای در کشورهای بسیاری کشت می‌شود و به کشورهای بیش‌تری صادر می‌شود. اکنون چای یکی از پرطرف‌دارترین

نوشیدنی‌های دنیاست و مردم در سراسر جهان آن‌را نیازی روزانه می‌دانند. کلمه‌ی چا که در لهجه‌ی کانتونی به چای گفته می‌شد، با آغاز صادرات چای از چین، به دیگر کشورها رفت. پرتغالی‌ها که در «ماکائو»[30] تجارت می‌کردند لغت چا را به کار بردند. روس‌ها و ایرانی‌ها آن‌را چایی و چای و ژاپنی‌ها و هندوها چا تلفظ کردند. عرب‌ها شایی را به‌کار بردند و ترک‌ها هم آن‌را چای نامیدند. چینی‌ها زبان نوشتاری مشترکی دارند، اما ملتی بسیار بزرگ با گویش‌های بسیار متفاوت هستند. فوکین استان بزرگی از ایالت کانتون است و بندری بین‌المللی به نام «شیامن»[31] دارد که از آن‌جا چای به قسمت‌های مختلف اروپا صادر می‌شود. لغت چای در گویش فوکین Te گفته می‌شود و بازرگانان خارجی وقتی چای را به سرزمین خود بردند همین تلفظ را به‌کار گرفتند. از این‌رو کلمه‌ی انگلیسی برای آن Tea است، هلندی‌ها و آلمانی‌ها Tee را به کار می‌برند. فرانسوی آن Thé است و همه‌ی ایتالیایی‌ها، اسپانیایی‌ها، نروژی‌ها و سوئدی‌ها به آن Te می‌گویند.

مراسم چای در ژاپن

در آغاز قرن نهم میلادی ژاپنی‌هایی که به چین سفر کرده بودند رسم و رسوم چای را به سرزمین خود بردند. به‌خصوص راهب بودایی «دنجیو دای‌شی»[32] که تا ۸۰۵ میلادی در چین تحصیل می‌کرد در بازگشت به ژاپن با خود چند بذر چای به صومعه برد. ابتدا تنها راهبان بودایی چای می‌نوشیدند تا در طول مدیتیشن‌های طولانی بیدار بمانند، اما در قرن سیزدهم میلادی بیرون صومعه‌ها هم از چای استقبال شد. ژاپنی‌ها تحقیقات خود را درباره‌ی چای آغاز کردند و مراسم چای مخصوص به‌خود بنا نهادند که با طریقت چای چینی کاملاً

متفاوت است. در مراسم چینی لذت بردن از عطر و طعم بر نوشیدن چای تقدم دارد، درحالی‌که در ژاپن تمرکز عمدتاً بر خود مراسم است.

طریقت چای ژاپنی «چادو»[۳۳] تحت تاثیر ذن‌بودیسم است. چادو به هماهنگی محیط زندگی، خلق فضای آرامش و صلح و احترام گذاشتن به چای و سرویس چای‌خوری اهمیت فراوانی می‌دهد. نظم از پیش‌تعیین‌شده‌ای بر درست‌کردن چای حاکم است. چادو فرصتی برای آموزش رفتارها و آداب و رسوم است، زیرا مرز بین طبقات اجتماعی را به نمایش می‌گذارد. در گذشته هر زنی می‌بایست، پیش از ازدواج، مراسم چای را یاد می‌گرفت. در قرن پانزدهم میلادی جنبه‌ی زیباشناختی نوشیدن چای به نوعی مراسم مذهبی بدل شد که به تئیسم معروف است. در کتاب چای که در ۱۹۰۶ منتشر شده است «کاکوزو اوکاکورا»[۳۴] تئیسم را این‌گونه تعریف می‌کند: ... آیینی که بر اساس عشق به زیباییِ پنهان در واقعیات زشتِ زندگی روزمره بنا شده است. خلوص و هماهنگی، رمزوراز گذشت متقابل و رمانتیسم نظم اجتماعی را به‌ذهن القا می‌کند. زیربنای پرستش نقص است؛ تلاشی آرام و پیوسته برای تحقق آن‌چه امکان‌پذیر است؛ در مواجهه با رویه‌ای ناممکن که ما آن‌را باعنوان زندگی می‌شناسیم. مراسم چای با ورود مهمان به اتاقی شروع می‌شود که سرویس چای‌خوری را در آن گذشته‌اند و با آماده‌کردن و پذیرایی از مهمان با چای و شیرینی‌های مخصوص ادامه پیدا می‌کند. این مراسم هنرمندانه کاملاً برنامه‌ریزی‌شده و سرگرم‌کننده است. اکنون ژاپنی‌ها تمایل دارند این مراسم را در فضایی که به‌همین منظور در مهمان‌خانه طراحی شده برگزار کنند، اما در گذشته این مراسم می‌بایست در اتاق کوچک مخصوصی خارج از ساختمان و مشرف به‌باغ برپا می‌شد. تلاش می‌کنند تزیینات اتاق کاملاً ساده باشد تا ذن‌بودیسم و

فلسفه‌ی ذن را به ذهن متبادر کند. مثلاً ممکن است تنها یک طومار خطاطی یا نقاشی به دیوار آویزان شده باشد یا گلدانی با گل‌های آراسته در آن گذاشته باشند. معمولاً در وسط اتاق اجاق کوچکی هست که برای جوش آوردن آب و آماده کردن چای از آن استفاده می‌شود. چای ژاپنی از پودر چای سبز و آب داغ تهیه می‌شود؛ معمولاً رقیق و آبکی است و تعداد زیادی حباب‌های کوچک در آن دیده می‌شوند. با این حال ممکن است خیلی هم غلیظ تهیه شود.

آداب نوشیدن چای در کُره و تبت

حدود ۸۲۰ میلادی مردم «چا سین»[۳۵]، کُره‌ی امروزی که تا آن زمان چای را از چین وارد می‌کردند، به پرورش چای خاص خود روی آوردند. آن‌ها افرادی را به چین فرستادند تا بذر گیاه چای، مهارت پرورش آن و روش عمل‌آوری چای را به ارمغان بیاورند. کره‌ای‌ها روش خاصی در نوشیدن چای ابداع نکردند، بلکه روش خود را از روی سنت‌های چینی و ژاپنی استخراج کردند. تبتی‌ها نوعی چای روغنی مخصوص به‌نام «سویوچا»[۳۶] دارند که آن‌را برای مهمانان بسیار مهم درست می‌کنند. وقتی شاهزاده‌ای چینی از سلسله‌ی تانگ با یکی از افراد خانواده‌ی سلطنتی تبت ازدواج کرد این چای را با خود به آن‌جا برد و طرز تهیه‌ی آن‌را براساس ذائقه‌ی محلی تغییر داد. میزبان، برای آماده‌کردن چای، برگ‌ها را می‌کوبید و آن‌ها را نیم‌ساعت در قوری فلزی بلندی می‌گذاشت تا دم بکشد و سپس، برای مزه‌دار شدن، کمی کره‌ی گاوی و نمک به آن می‌افزود. آن‌وقت قوری را به طرفین تکان می‌داد تا سر و صدای زیادی ایجاد شود و سرانجام چای می‌ریخت. این چای فوق‌العاده قوی است و عطر کاملاً مشخصی دارد، اما برای نوشیدن آن باید معده‌ای قوی داشته باشید.

آداب و رسوم معینی برای نوشیدنی سویوچا وجود دارد. هنگامی‌که میزبان برای شما یک فنجان چای ریخت بی‌ادبی‌ست که تمام آن‌را بنوشید. باید تنها نیمی از چای را بنوشید و بقیه را بگذارید. بنابراین میزبان می‌فهمد که بازهم چای می‌خواهید. اگر پس از چند فنجان به اندازه‌ی کافی چای نوشیدید، می‌توانید باقیمانده‌ی چای خود را روی زمین بریزید.

گسترش چای به مغولستان و روسیه

در طول سلسله‌های تانگ و سونگ، چای از هدایای سلطنتی بود که به مغول‌ها اعطا می‌شد و به‌این‌ترتیب به‌صورت بخشی از فرهنگ آن‌ها درآمد. در مغولستان چای را با شیر و نمک می‌نوشند. هنگامی‌که مغول‌ها در ۱۶۳۸ میلادی به روسیه رفتند آداب و رسوم چای را با خود بردند. با این‌حال مغول‌ها نخستین کسانی نبودند که چای را به روسیه بردند. در ۱۶۱۸میلادی چینی‌ها هدیه‌ای از چای به «تزار آلکسیس»[۳۷] دادند که سرآغاز تجارت با کاروان شتر در مسافت تقریبی ۱۱هزار مایلی بود. هر سفر تقریباً یک‌سال‌ونیم طول می‌کشید. چای در روسیه تا پایان قرن هجدهم بسیار محبوب شد؛ روس‌ها سالانه چهارده تن چای می‌نوشیدند. تقاضای چای در روسیه آن‌قدر زیاد بود که روس‌ها خود شروع به پرورش چای کردند و در ۱۹۰۰میلادی واردات چای از چین به روسیه متوقف شد. روس‌ها کلاً شبیه چینی‌ها چای می‌نوشند؛ اگرچه ممکن است چای آن‌ها خیلی غلیظ‌تر باشد. بااین‌حال ممکن است شکر و لیمو یا شیر، عسل، مربا یا ادویه به چای خود اضافه کنند. بعضی روس‌ها شکر را پیش از نوشیدن چای در دهان می‌ریزند.

آداب نوشیدن چای در مالزی و تایلند

در مالزی و تایلند مردم چای را به‌روش چینی می‌نوشند، البته ممکن است تحت تاثیر سنن غرب به آن شیر، شکر یا لیمو اضافه کنند. شاخص‌ترین ویژگی چای در مالزی کوچکی دهانه‌ی قوری‌هاست. آن‌ها هنگام ریختن چای، قوری را بالا و بالاتر می‌برند تا رشته‌ی بلندتری از چای بسازند که خودشان به‌آن کشیدگی چای می‌گویند. کف و حباب‌های ایجاد شده در فنجان نشان‌دهنده‌ی فراوانی اکسیژن در چای است که طعم آن‌را ملایم‌تر می‌کند.

درخشش در هند و سریلانکا

چایی که از چین به هند و سریلانکا آوردند قرمز بود و مزه‌ای کاملاً متفاوت و قوی‌تر نسبت به چای اصلی وارداتی داشت. به‌علت آن‌که محلی‌ها خوراکی‌های شیرین را ترجیح می‌دادند به آن شیر، شکر و افزودنی‌های دیگری مانند زنجبیل، نعنا و جوز هندی اضافه کردند. گاهی اوقات چای را، به‌جای خیساندن ساده، در آب دم می‌کردند تا عطر آن آزاد شود.

مردم هند در قرن هفدهم میلادی در پرورش بوته‌های بسیار زیبای چای مهارت به‌دست آوردند، اما هیچ دانشی درباره‌ی چگونگی عمل‌آوردن برگ‌ها نداشتند. در ۱۷۲۸ کمپانی هلندی هند شرقی متوجه این استعداد شد و تصمیم گرفت چای چینی را در هند و سیلان (سریلانکای امروزی) به تولید انبوه برساند. بسیاری از چای‌سازان چینی را استخدام کردند، نهال‌های چای وارد کردند و با جدیت شروع به عمل‌آوری برگ‌های چای به‌روش چینی کردند. در ۱۸۳۳ کمپانی انگلیسی هند شرقی انحصار خود بر تجارت چای با چین را از دست داد و شروع به پرورش چای در آسام در مناطق شمالی هند کرد.

کشاورزان انگلیسی ابتدا بذر چای و استادان چینی را به هند آوردند تا روش پرورش گیاه چای و فراوری برگ‌ها را به آن‌ها نشان دهند. با این‌حال خودشان خیلی زود شروع به تولید انبوه گونه‌ی آسام کردند. «رابرت بروس»[۳۸] و برادرش «چارلز»[۳۹] در ۱۸۲۳ متوجه شده بودند که این گونه به‌صورت بومی رشد می‌کند. گونه‌ی آسامی بلندتر بود و برگ‌های سنگین‌تری داشت و بیش‌تر با آب‌وهوای هند و شرایط خاک سازگار بود. در ۱۸۳۹ چای آسام برای نخستین بار در لندن به فروش رسید.

ابتکار عمل انگلیسی‌ها هند را به بزرگ‌ترین تولیدکننده و صادرکننده‌ی چای تبدیل کرد و هند در این زمینه از چین پیشی گرفت. اکنون چین در تولید چای در جایگاه دوم جهانی قرار گرفته است.

رواج در اروپا

کسی به‌درستی نمی‌داند که نخستین‌بار پرتغالی‌ها چای را به اروپا آوردند یا هلندی‌ها. در آغاز قرن هفدهم پرتغالی‌ها چای را از چین به لیسبون آوردند و به مردم فرانسه و هلند فروختند. هم‌زمان هلندی‌ها چای ژاپنی را از طریق مستعمره‌ی خود در «جاوه»[۴۰] در شرکت‌های کوچک هلند شرقی وارد کردند و علاوه‌بر فرانسه در آلمان هم فروختند. هلندی‌ها بسیار مشتاق چای بودند و در اواسط قرن هفدهم حتی نوشیدن چای بعدازظهر هم در این کشور معمول شد.

بخش دوم

پرورش چای

گونه‌های چای و تنوع آن‌ها

گیاه چای که ممکن است خود رو یا پرورشی باشد در چین به شش‌گونه‌ی مختلف تقسیم می‌شود: سفید، زرد، نیمه‌سبز، سبز، قرمز و سیاه. در غرب تفاوتی بین چای نیمه‌سبز و سبز قایل نمی‌شوند و هر دو را در گروه چای سبز جای می‌دهند. در این بخش راهنمایی‌هایی عمومی برای شناخت رنگ، رایحه و مزه‌ی هر شش نوع چای ارایه می‌شود. با این حال گاهی اوقات ظاهر، بو و مزه‌ی چایی که برای نوشیدن انتخاب می‌کنید کاملاً با این اطلاعات متفاوت است، چراکه هرگونه‌ی چای درجات و تنوع بسیار زیادی دارد.

در اشتباهی متداول، چایِ تخمیرشده معادل چای سیاه، چای تخمیرنشده معادل چای سبز و چای نیمه‌تخمیرشده به‌نام چای «اولانگ»[41] شناخته می‌شود. فرهنگ چینی چای را به‌این‌ترتیب دسته‌بندی نمی‌کند؛ بلکه آن‌را با توجه به نوع برگ چای و روش عمل‌آوری آن دسته‌بندی می‌کند. برای شناسایی درست هر چای باید نوع و گونه‌ی آن‌را بدانید؛ این‌که چگونه از دانه بیرون می‌آید، چگونه پرورش داده و چیده می‌شود، چگونه برگ‌هایش جدا می‌شود و چگونه عمل‌آوری و بسته‌بندی می‌شود.

کاملیای چینی

نام لاتین چای «کاملیا سیننسیس»[۴۲]، به‌معنای کاملیای چینی، است. کاملیا درختچه‌ی تزیینی آسیایی با گل‌هایی شبیه رز است. گیاه چای هم مانند کاملیای تزیینی همیشه سبز است. برگ‌های آن از نظر شکل و اندازه متفاوتند: بعضی به بزرگی کف دست و بعضی به کوچکی سوزن هستند. سه گونه گیاه چای وجود دارد که به‌نام‌های چینی، آسامی و کامبوجی شناخته می‌شوند. چای کامبوجی گیاه تک‌ساقه‌ای‌ست که با سایر گونه‌ها پیوند طبیعی خورده است. بلندی آن‌گاه به پنج‌متر هم می‌رسد. بوته‌های آسامی هم تک‌ساقه هستند و بسته به زیرگونه‌های آن بین ۶ تا ۱۸ متر بلندی دارد. اگر مرتب کوتاه و هرس شوند طول عمر مفید آن حدود ۴۰ سال خواهد بود. گونه‌ی چینی بوته‌ی پرشاخه‌ای‌ست که اگر به‌حال خود گذاشته شود ارتفاع آن به ۲/۷۵ متر می‌رسد. با این‌حال تنها تا نصف این مقدار به آن اجازه‌ی رشد داده می‌شود. این‌گونه، زمستان سرد را تحمل می‌کند و، حداقل تا یک‌صد سال، چای با کیفیت عالی تولید می‌کند.

بوته‌ی چای هم مانند هر گیاه دیگری ریشه، ساقه، برگ، گل و میوه دارد و همه‌ی این‌ها به نور خورشید، هوا، آب و خاک وابسته هستند. به‌علاوه، محل عمل آمدن چای هم همان‌قدر مهم است؛ به‌گونه‌ای که اگر همان‌گونه را در مکان دیگری پرورش دهند چای دیگری از آن به‌عمل می‌آید. علت این است که گیاه چای خود را با خاک و آب و هوای هر منطقه سازگار می‌کند. این امر به‌نوبه‌ی خود بر گل آن تاثیر می‌گذارد. چین صدها نوع گیاه چای دارد؛ اگرچه معمولاً تنها یک‌صد نوع از آن‌ها را می‌نوشند. هیچ کشور دیگری این تعداد چای ندارد.

نور خورشید، حاصل‌خیزی خاک و آب و هوای گرم تنها کلیدهای پرورش موفقیت‌آمیز گیاه چای نیستند. بعضی از گونه‌های چای مانند چای قله‌ی سرد اولانگ و گیاه تنومند چای سفید در فوکین آب و هوای سرد و یخی را ترجیح می‌دهند و بعضی گونه‌ها هم تنها به کمی آب و خاکِ کم‌حاصل‌خیزتر بسنده می‌کنند. برخی گونه‌های کوهستانی هم هستند که در ارتفاعات بالا خوب رشد می‌کنند و گونه‌های صخره‌ای که سطوح سنگی و صخره‌ای را ترجیح می‌دهند. بوته‌های چای نباید خیلی به هم نزدیک باشند وگرنه راه یک‌دیگر را می‌بندند و برای به‌دست‌آوردن نور و خاک با هم می‌جنگند. چای‌کاران هرسال سه‌بار برگ‌های گیاه را می‌چینند و شاخه‌های آن‌را هرس می‌کنند تا گیاه را مجبور کنند در سطح رشد کند. این‌کار باعث می‌شود شاخ و برگ‌های بیش‌تری جوانه بزنند و چای‌کاران می‌توانند برگ‌ها را راحت‌تر بچینند. با این حال سه سال طول می‌کشد تا بتوان برداشت از نهال‌های کوچک را آغاز کرد.

عصر طلایی چای (۹۶۰ تا ۱۲۷۹ میلادی)

پادشاهان سلسله‌ی سونگ طرف‌داران پرشور و شوق چای بودند تا جایی‌که محققانی را برای مطالعه درباره‌ی پرورش و بهبود فرایند عمل‌آوری چای به گوشه و کنار روانه می‌کردند. یکی از این پادشاهان آن‌قدر دوست‌دار چای بود که کتابی در این‌باره نوشت و افراد بسیاری را برای یافتن انواع جدید گیاه چای استخدام کرد. در طول سلسله‌ی سونگ بیش از یک‌صد نوع چای پرورش دادند و مصرف آن به اوج رسید. کیفیت چای ارتقای شگفت‌انگیزی یافت. فرایند عمل‌آوری چای با تکیه بر مهارت و به‌کارگیری کارگران بسیار

انجام می‌شد و بنابراین بهای چای گران‌تر شد. در پایان سلسله‌ی سونگ چینی‌ها دریافتند چگونه می‌توان، با برگ‌های فراوری نشده، چای درست کرد. همان روشی که ما اکنون چای درست می‌کنیم.

چای میمون‌چین

برگ چای میمون‌چین معروف است و آن‌را این‌گونه می‌نامند چون میمون‌های تربیت‌شده آن‌ها را می‌چینند؛ پس این نام به نوع خاصی از چای اطلاق نمی‌شود. عموماً چای میمون‌چین از گیاه چای خودرو به‌دست می‌آید که در مکان‌های دور از دسترس مانند صخره‌های بلند می‌روید و مردم برای برداشت آن‌ها میمون‌های مخصوصی را آموزش می‌دهند.

معروف‌ترین چای میمون‌چین «یانگ شین یون او»[۴۳] است و حتی لویو دانشمند چای‌شناس آن‌را نخستین چای جهان می‌دانست. داستان یانگ‌شین یون‌او نشان می‌دهد چگونه برای چیدن و جمع‌آوری چای خودرو میمون‌ها را به‌کار می‌گرفته‌اند.

چای‌ساز فقیری به‌نام یانگ‌شین در «جیشینگ»[۴۴] زندگی می‌کرد؛ جایی‌که خاک بنفش معروفی برای ساخت سرویس‌های چای‌خوری دارد. او برای امرار معاش چای می‌چید و آن‌را برای ثروتمندان عمل‌می‌آورد. روزی در کوهستان بچه میمون رهاشده‌ای پیدا کرد، او را به خانه برد و از او مراقبت کرد. خیلی زود به‌هم دلبسته شدند و میمون همه‌جا به دنبال او می‌رفت.

چندی بعد که یانگ‌شین در کوهستان مشغول جست‌وجو بود، گیاه چایی را دید که در ارتفاع، روی صخره، روییده و در ابر و مه فرو رفته بود. سعی کرد برای چیدن برگ‌های آن از صخره بالا برود، اما کاری دشوار بود و از آن

دست کشید. میمون با دیدن این صحنه از صخره بالا رفت و، با تقلید از کار چای‌سازِ فقیر، برگ‌ها را از گیاه چید. مرد در بازگشت به خانه از آن گیاه چای درست کرد که طعم بسیار خوشایندی داشت. از آن پس این چای به‌نام او و ابر و مه (یون او) خوانده شد؛ یعنی جایی که گیاه چای روییده بود.

چای زرد

چای زرد تخمیرنشده است و نام خود را از رنگ دم‌کرده‌ای گرفته که به دست می‌دهد. برگ‌های این چای زرد هستند، زیرا آن‌ها را در طول مرحله‌ی تفت‌دادن یا خشکاندن سبز، به‌شکل محصول جانبی، به‌عمد تحت شرایطی قرار می‌دهند تا زرد شوند. افراد بسیار کمی تمایل به نوشیدن این نوع چای دارند، زیرا رنگ‌مایه‌ی زرد به آن‌ها تلقین می‌کند که برگ‌ها خراب شده‌اند. بعضی هم آن‌را بسیار دوست دارند. وقتی شاهزاده‌ای چینی با یکی از افراد خاندان سلطنتی تبت ازدواج کرد، درخواست ویژه‌اش این بود که با خود چای زرد به تبت بیاورد.

با این حال چای زرد بسیار نایاب است و چون در فروشگاه‌ها فروخته نمی‌شود بعید است که شانس نوشیدن آن دست دهد.

«ماو چی ین»[۴۹]، «خوآنگ تا چا»[۵۰] و «چون شان یین چین»[۵۱] همه چای زرد هستند. «چون شان یین چین» از به‌ترین و گران‌ترین انواع چای زرد به شمار می‌آید.



چون شان یین چین یا چای سوزن نقره‌ای از چون شان

وقتی چای زرد دم‌شود آب را به رنگ زرد نارنجی کم‌رنگی درمی‌آورد. عطر خالص و تازه‌ای دارد و احساس پاکیزگی و تازگی در دهان به‌جا می‌گذارد. برخلاف چای سفید، چای زرد طعم مشخصی دارد که کاملاً استثنایی و یک‌نواخت است. ویژگی بارز چای زرد این‌است که رایحه‌ی آن از زمان شروع دم‌کردن تا وقتی‌که سرد شود تغییر نمی‌کند. مزه‌ی تلخ و شیرینی روی زبان، به‌خصوص نوک زبان، به‌جا می‌گذارد. برخلاف سایر چای‌ها که دهان را پر آب می‌کنند چای زرد بیش‌تر دهان را خشک می‌کند. هم‌چنین ممکن است ترشی اندکی در عطر آن استشمام شود، نه به آن شکل که در پرتقال، لیمو یا سایر مرکبات هست، بلکه بیش‌تر مانند ترشی گیاهان‌دارویی.

معروف‌ترین چای زرد «چون‌شان یین‌چین» است که در دوران سلسه‌ی تانگ پرطرف‌دار بوده است. یکی از علل معروفیتش این است که برگ‌ها در آب عمودی می‌ایستند. بعضی از آن‌ها در حالی‌که حباب‌های هوا را به‌خود گرفته‌اند در سطح می‌ایستند و برخی به ته فنجان می‌روند و می‌ایستند. به‌عقیده‌ی ژاپنی‌ها عمودی ایستادن برگ‌ها نشانه‌ی بخت‌خوش است.

در افسانه‌ها آمده در سلسله‌ی تانگ پیش‌خدمتی برای شاه چای درست می‌کرد. او آب جوش را در فنجان حاوی برگ چای ریخت که ناگهان بخار داغ بیرون آمد و درنای سفیدی بر پادشاه ظاهر شد، به او نگاه کرد، سه‌بار سرش را تکان داد و سپس به آسمان‌ها پر کشید. شاه، با تعجب، دوباره به فنجان چای نگاه کرد و دید تمام برگ‌ها روی آب عمودی ایستاده‌اند؛ پایین می‌روند، اما باز عمودی می‌مانند. از پیش‌خدمت پرسید چه اتفاقی افتاده و پیش‌خدمت توضیح داد که آب را از دریاچه‌ی درنای سفید از «چون‌شان» آورده‌اند و برگ‌های چای پرهای زرد نام دارند. او ادامه داد که سر تکان‌دادن درنا و

پروازش به‌معنی آن است که پادشاه کامروا خواهد شد و بر دیگران پیشی خواهد گرفت. راست ایستادن برگ‌ها نمادی از سربازان شاه است که برای ادای احترام به‌او سلام می‌دهند و این‌که برگ‌ها پایین می‌روند نشان‌دهنده‌ی تسلیم سربازان به شاه است. شاه از شنیدن این حرف‌ها خوشحال شد و به‌چای نام «چون شان یین چین» داد و مرتب از آن می‌نوشید. «چون شان» نام جایی بود که آب را از آن‌جا آورده بودند و «یین چین» به‌معنای سوزن نقره‌ای است. این نام نشان می‌دهد برگ‌ها چه‌طور مانند سوزن، عمودی می‌ایستند. افسانه‌ی «چون شان یین چین» هم‌چنین به اهمیت استفاده از آب مناسب تاکید دارد. در این مورد چای می‌بایست با آب دریاچه‌ی درنای سفید تهیه می‌شد.

چای سفید

چای سفید کمی تخمیرشده و مخلوطی از انواع گونه‌های مختلف است. برگ‌ها در آن از دیگر چای‌ها کم‌رنگ‌ترند و رنگ دم‌کرده‌ی آن هم کم‌رنگ‌تر است. روی برگ‌های بعضی از انواع آن پرزهای پُرپشت و سفیدی دیده می‌شود، در حالی که به‌نظر می‌رسد روی برگ انواع دیگرش با خاکستر پوشیده شده است.

«شو می»[۴۵]، «پای هائو یین چین»[۴۶] و «پای مو تان»[۴۷] محبوب‌ترین و معروف‌ترین انواع چای سفید هستند.

عطر چای سفید خیلی ضعیف‌تر از سایر چای‌هاست. معمولاً مردم برای لذت‌بردن از عطر آن، پیش از نوشیدن، فنجان را نزدیک دهان نگه می‌دارند. چای سفید، برخلاف سایر چای‌ها که بوی خالص و بارزی دارند، رایحه‌ی اندک ولی ماندگاری دارد؛ مثل وقتی‌که در پاییز نفس عمیق می‌کشید و هنوز

رگه‌هایی از تابستان را در فضا حس می‌کنید؛ یا مثل زمانی که سازی می‌نوازید و ناگهان می‌ایستید و لحظاتی طولانی احساس می‌کنید هنوز موسیقی ادامه دارد؛ انگار موسیقی فضا را تسخیر کرده است.

دم‌کرده‌ی چای سفید هم به همین ترتیب رنگمایه‌ی مشخصی ندارد، اگرچه ممکن است به زرد، سبز یا قرمز متمایل باشد. چای سفید به‌نظر بی‌مزه می‌آید، انگار آب داغی می‌نوشید که نسبت به طعم طبیعی مزه‌ی ملایم و نامحسوسی دارد. بااین‌حال پس از مدتی متوجه تغییر ظریفی در نفس و پشت دهانتان می‌شوید. شیرینی ملایمی احساس می‌کنید و سرانجام حس مشابهی در پایین گلو هم ایجاد می‌شود. پس از آن یک جرعه آب داغ بنوشید تا متوجه شوید چای سفید بی‌مزه نیست؛ بلکه در واقع کاملاً شیرین است و رایحه‌ای منحصر به فرد دارد.

چای سفید احساس تلخ و شیرینی روی زبان، گلو و دهان به‌جا می‌گذارد. در چین به این احساس «رایحه‌ای که میان دندان‌ها حفظ می‌شود» می‌گویند. چای سفید از نظر عطر و طعم ضعیف است، به‌همین علت خیلی خواهان ندارد؛ هرچند از چای زرد شناخته‌شده‌تر است.

افسانه‌ای به‌نام پای‌هائو یین‌چین درباره‌ی چای سفید وجود دارد. زمانی در «فوجیان»[۴۸] چین خشک‌سالی آمد، فصل‌های متمادی چیزی نمی‌رویید، بیماری همه‌گیری در روستا شروع شد و بسیاری از مردم و دام‌ها مردند.

هرچه بیشتر می‌گذشت، اوضاع وخیم‌تر می‌شد. ریش‌سفیدها داستان گیاه مقدسی را تعریف می‌کردند که کنار چاه اژدها در کوهستانِ نزدیک می‌رویید و عصاره‌اش می‌توانست زمین را حاصل‌خیز کند و بیماران را شفا دهد. بسیاری از مردان جوان و شجاع فوجیان به کوهستان رفتند تا گیاه مقدس را پیدا کنند،

اما چون اژدهای سیاه درنده‌ای از چاه محافظت می‌کرد هیچ‌یک بازنگشتند. سرانجام دو برادر و یک خواهر تصمیم گرفتند به دنبال گیاه بروند و آن‌را بیاورند. برادر بزرگ‌تر پیش‌از همه رفت، اما پس از ۳۶ روز برنگشت. برادر دوم رهسپار شد تا گیاه را بیاورد اما ۴۹ روز دیگر گذشت و او هم برنگشت. سرآخر خواهر جوان تصمیم گرفت گیاه مقدس را پیدا کند و به‌طرف چاه اژدها به‌راه افتاد. وقتی به آن‌جا رسید دید اژدها تمام مردان را به سنگ تبدیل کرده است. با زیرکی، خود را از جادوی اژدها دور نگه داشت، به چاه رسید و با نیزه‌ای اژدها را کشت. بعد پاجوش‌های گیاه مقدس را چید و از آب چاه به آن‌ها داد. پاجوش‌ها بلافاصله به‌اندازه‌ی گیاه کامل بزرگ شدند. او تمام دانه‌های گیاه را جمع کرد و به‌دنبال مردانی رفت که به سنگ تبدیل شده بودند، یک قطره از عصاره‌ی گیاه را روی هر سنگ چکاند و همه‌ی مردان به زندگی بازگشتند. دو برادر و خواهرشان به روستا برگشتند و دانه‌ها را در دامنه‌ی کوه کاشتند. ناگهان گل‌ها کاملاً باز شدند. برادران، برگ گل‌ها را در آب داغ گذاشتند و از آن به همه دادند. همه‌ی اهالی روستا از مریضی بهبود یافتند. این خانواده حاصل‌خیزی را به زمین بازگرداندند، دوباره باران را آوردند و از آن روز همه‌ی گیاهان فوجیان به گیاه چای تبدیل شدند و فرزندان آن‌ها چای نوشیدند.

افسانه‌ی دیگری هم به‌نام پای مو تان به معنی گل‌های صدتومانی سفید درباره‌ی چای سفید وجود داد. افسر جوانی بود که نمی‌توانست فساد و رشوه‌خواری دولت را تحمل کند. پس استعفا داد و با مادرش شهر خود را ترک کرد. حین سفر، رایحه‌ی دل‌انگیزی به مشامش رسید. ایستاد تا از مرد پیری درباره‌ی آن بپرسد. پیرمرد از هجده گل صدتومانی گفت که در همان نزدیکی، وسط برکه‌ای روییده بودند.

مرد و مادرش آب‌گیر و گل‌ها را دیدند و تصمیم گرفتند همان‌جا بمانند. روزی مادر احساس ناخوشی کرد. مرد بی‌نتیجه دنبال گیاهان شفابخش گشت تا این‌که خسته شد و نزدیک درختی خوابش برد. در خواب مرد پیری به‌او گفت برای معالجه‌ی مادرش باید ماهی کپور و چای جدیدی به‌او بدهد. مرد خوابش را برای مادرش تعریف کرد و از این‌که شنید مادرش هم همان خواب را دیده بسیار شگفت‌زده شد. ماهی کپوری پیدا کرد و به چای جدید فکر می‌کرد که ناگهان رعد و برق شد و هجده گل صد تومانی به هجده گیاه چای تبدیل شدند. از آن‌جا که آن‌ها قبلاً گل صدتومانی بودند، برگ‌هایشان سطح پرزدار سفیدی داشت. برگ‌ها را چید و با ماهی کپور پخت. حال مادر به‌تر شد و به او گفت که از گیاه چای مراقبت کند. به محض آن‌که مرد قبول کرد، مادرش جاودانه شد و هنوز نگهبانِ چای آن منطقه است.



▲
پای مو تان یا چای میمون پشمالوی سفید



▲
پای لونگ چو یا چای توپی اژدهای سفید





پای هائو یین چین یا چای سوزن نقره‌ای
▼





چای نیمه‌سبز

انواع بسیار متفاوتی از چای نیمه‌سبز وجود دارد، بنابراین در این گروه تنها بررسی اجمالی امکان دارد. رنگ این چای، سبز متمایل به قرمز است، اگرچه رنگمایه‌ی قرمز بستگی به نوع چای دارد. چای نیمه‌سبز عطری شبیه گندم با رگه‌های شبیه به شاخ و برگ خیس دارد و طعم آن بدون آن‌که شور باشد به شوری می‌زند. این چای شفاف و قوی است و با نوشیدن آن احساس می‌کنید لب‌هایتان، به‌خصوص قسمت جلوی آن‌ها، سفت شده‌اند. انگار یک لایه از پوست جلوی لب‌ها سخت‌تر شده است. چای نیمه‌سبز نه تنها دهان را خشک نمی‌کند، بلکه تا مدتی طولانی پس از نوشیدنش، ترشح بزاق دهان زیاد می‌شود. یکی از معروف‌ترین و خوشایندترین انواع چای نیمه‌سبز، «تیه کوان یین»[۵۲] است. تیه به معنای فلز یا فلزی‌ست و کوان یین در بودای چینی الهه‌ی بخشش است. علامت مشخصه‌ی شناخت تیه کوان یینِ خوب لایه‌ی سفیدی مانند برفک روی سطح برگ‌هاست. برگ تیه کوان یین خودرو را هم میمون‌هامی چینند.

دو روایت درباره‌ی چگونگی نام‌گذاری تیه کوان یین وجود دارد. اولی درباره‌ی کشاورزی است که از پیروان بسیار معتقد بودا بود. کشاورز هر روز فنجانی چای تازه به مجسمه‌ی کوان یین پیش‌کش می‌کرد. یک شب الهه به خواب او آمد و با او درباره‌ی گیاه چای کوچکی در شکاف یک صخره حرف زد. الهه به او گفت می‌تواند گیاه را به خانه بیاورد و پرورش دهد تا خود و فرزندانش از چای آن لذت ببرند. مهم‌تر آن‌که می‌بایست بدون خودخواهی چای را با همه شریک می‌شد. کشاورز معتقد همان کار را کرد و آن‌را، به افتخار الهه، کوان یین نامید. کلمه‌ی تیه به این علت اضافه شد که برگ‌های سبز تیره‌ی گیاه

سنگین هستند و لبه‌ی برگ‌ها با رنگ قرمزی مانند زنگ آهن پوشانده شده‌اند.

داستان دوم مربوط به دانش‌آموزی‌ست که، پس از مردود شدن در امتحان سلطنتی، هر روز وقت خود را با بالا رفتن از کوه‌ها و لذت‌بردن از منظره‌ی غروب آفتاب می‌گذراند. روزی متوجه گیاهی شد که در شکاف صخره‌ای روییده بود. آن‌را به خانه آورد تا در باغچه‌ی خانه‌ی خود پرورش دهد. گیاه در باغچه‌ی او خوب رشد کرد و او از رایحه‌ی آن لذت می‌برد. وقتی بار دیگر امتحان داد، آن چای را به افسران هدیه کرد. آن‌ها از چای لذت بردند و آن‌را به افسران رده‌ی بالاتر هدیه دادند. آن‌ها هم تحت‌تاثیر قرار گرفتند و به‌نوبه‌ی خود آن‌را به مافوقشان پیش‌کش کردند. سرانجام چای به شاه معروف سلسله‌ی چینگ، «چی‌ین لونگ»[۵۳]، تقدیم شد. شاه، که می‌خواست مبدا آن چای را پیدا کند، دانش‌آموز را احضار کرد. او گفت که چای زیر صخره‌ی کوان یین روییده بود و مثل آهن سنگین بود. به‌این ترتیب، شاه آن‌را تیه‌کوان یین نامید.

چای تیه‌کوان یین بسیار گران است، به‌سهمین علت بعضی مردم چای‌های دیگر مانند اولانگ را که آن‌هم لبه‌ی برگ‌هایش قرمز است به‌جای آن می‌نوشند. چای متمایز اولانگ به‌علت رایحه‌ی منحصربه‌فرد و ژرفای طعمش معروف است. این گونه بومی سرزمین چین است، اما آن‌قدر خواهان دارد که اکنون در مناطق و کشورهای دیگر، به‌خصوص ژاپن و تایوان، پرورش داده می‌شود. اولانگ در چین معمولاً روی دامنه‌های بلند به‌خصوص در بخش‌های جنوب‌شرقی استان فوجیان می‌روید و نخستین‌بار هم در همان مکان پیدا شد.

چای اولانگ را در تایوان در کوه‌ها و در ارتفاع ۱۲۲۰متر از سطح دریا پرورش می‌دهند. این‌کار به‌زمان سلسه‌ی مینگ بازمی‌گردد که چای‌کاران کشف کردند خاک ارتفاعات برای گیاه چای اولانگ به‌ترین است.





▲
تا خونگ پاو، چای ردای بزرگ قرمز



▲
اولانگ، به‌معنی اژدهای سیاه، محصول فوجیان. با اینکه ممکن است این چای درظاهر سیاه یا سبز باشد، در چای‌های نیمه‌سبز دسته‌بندی می‌شود







◄ کوای شویی کام یا چای لاک‌پشت طلایی دریایی. این چای بسیار ویژه طعم غریبی دارد و فقط در چایخانه‌های خیلی خوب پکن یافت می‌شود



تیه کوان‌یین یا چای کوان‌یین فلزی
نمونه‌ای که اینجا می‌بینید چهارساله است







ی چای تیه کوان‌یین بسیار ارزشمندی از
تون است که طعم خیلی تروتازه‌ای دارد

چای هائو سنگ در بیشتر چای‌خانه‌های چینی یافت می‌شود



چای‌چینان به‌علت سرمای صبح‌گاهی در چنین ارتفاعی کار برداشت اولانگ را با انگشتان یخ‌زده آغاز می‌کنند و به‌این‌علت این چای با نام «تونگ تان اولانگ»[۵۴] به معنای قله‌ی سرد اولانگ شناخته شده است.

نام اولانگ مربوط به پیش از سلسه‌ی مینگ است؛ زمانی‌که این بوته هنوز نامی نداشت. روزی، هنگامی‌که بوته پر از گل بود، چای‌کاری چند برگ از آن چید تا چای درست کند. مقداری از چای نوشید و به همسایگانش هم داد. همسایه‌ها هم از نوشیدن آن لذت بردند. به همین علت چای‌کار از آن‌ها خواست برای چای نامی پیدا کنند. یک روز صبح خیلی زود، چای‌چینی مار سیاهی را دید که بی‌صدا به دور شاخه‌ای از بوته‌ی بی‌نام پیچیده است. وقتی چای‌چین به‌آرامی نزدیک شد، مار سُر خورد و رفت. همسایه‌ها با اشاره به مار و این‌که جذب رایحه‌ی خوشایند برگ‌های چای شده بود آن‌را چای اولانگ نامیدند. «او» به معنی سیاه و «لانگ» به معنی اژدها یا مار است. در زبان چینی برای مار و اژدها یک کلمه به‌کار می‌رود. هنوز هم پرورش‌دهندگان، و سایر صاحب‌نظرانِ چای، نام چای اژدهای سیاه را به‌کار می‌برند. چای نیمه‌سبز مشهور و مورد توجه دیگر «تاخونگ پاو»[۵۵] است که با نام شاهِ همه‌ی چای‌ها یا جواهرِ همه‌ی چای‌ها شناخته می‌شود. خاستگاه اولیه‌ی آن چهارگیاه چای خودرو بود که در کوه «مو یی»[۵۶] روییده بودند که محل معروفی در چای‌سازی است. این گیاهان، که دوتای آن‌ها هنوز هم وجود دارند، نسل نخست بودند و سالانه ۲۰۰ گرم برگ به‌دست می‌دادند. مردم از آن‌ها قلمه گرفتند و نسل‌های دوم و سوم این‌گونه از چای را پرورش دادند. نسل دوم، هر سال تنها ۲۵ کیلوگرم بار می‌دهد. مقدار کم چای «تاخونگ پاو» آن‌را بسیار بسیار گران کرده است، اما این تنها علت ارزش بالای آن نیست. پس از نوشیدن، ماندگاری طعم و عطر آن در دهان

بسیارطولانی و هم‌چنین به‌علت خواص تغذیه‌ای و درمانی‌اش کاملاً شناخته شده است. می‌گویند یکی از افسران شاه مریض شد و پزشکان نتوانستند او را معالجه کنند. راهبان کوهستانِ مو یی این موضوع را شنیدند و از نخستین گیاه «تا خونگ پاو» برگ‌هایی آوردند. افسر سلامتی‌اش را بازیافت و، برای نشان‌دادن سپاس‌گزاری خود، ردای قرمزش را که تنها افسران شاه می‌پوشیدند روی گیاه چای انداخت. به همین علت چای «تا خونگ پاو» به‌معنی ردای بزرگ قرمز نام گرفت.

چای سبز

چای سبز رنگ سبزِ مایل به زرد است. درجه‌ی زردی بستگی به‌نوع چای سبزی دارد که می‌نوشید. این چای عطر دودی دارد که نزدیک سطح آن احساس می‌شود. برای بوییدن چای سبز، باید فنجان را زیر بینی خود بگیرید. هم‌چنین چای سبز بوی تازگی و هوای آزاد می‌دهد؛ مانند بوی خوش شبنم صبح‌گاهی یا چمن خیس وقتی‌که باران باریده است. طعم ضعیف و علفی‌مانندی دارد که در دهان باقی می‌ماند و زبان را زبر می‌کند؛ درست مانند وقتی‌که زیتون عمل‌نیامده می‌خورید.

یک نوع چای سبز معروف «لونگ چینگ»[۵۷] به‌معنی چاه اژدهاست. این نام به‌علت محلی که این‌گونه گیاه چای در آن پیدا شده به آن اطلاق می‌شود. ابتدا، تنها هجده نوع از این‌گونه چای وجود داشت. این‌گونه‌ها را پیرزنی، که به‌تنهایی در روستای کوچک «خانگ زو»[۵۸] زندگی می‌کرد، پرورش می‌داد. او از روی مهربانی برای مسافرانی که زیر آفتاب داغ سفر می‌کردند، از برگ‌های عمل‌نیامده، چای رایگان درست می‌کرد.



▲
یوئت وا چا، یا چای حلقه‌ی زمرد، را برای تقویت عمومی می‌نوشند. این نمونه کیفیت متوسطی دارد و انواع بهترش گران‌تر هستند.







◄ چای پولی چهارساله





◄ لو چو چا یا چای باروتی



هو چین یا چای کاج سوزنی ▼



یو چی‌ین لونگ چینگ یا چای چاه اژدهای پیش از باران. این چای را باید در مارس، پیش از فرارسیدن موسم باران، برداشت کرد. ◄





پی مو هون یا چای موی میمون سفید ◄



روزی پیرمردی می‌گذشت، وقتی او را دید، پرسید چه می‌کند. پیرزن جواب داد که فقیر و تنهاست و از چای عمل‌نیامده برای مسافران چای درست می‌کند تا عطش آن‌ها فروکش کند. پیرمرد گفت که او فقیر نیست، بلکه بسیار ثروتمند است؛ چون در میان وسایل خانه‌ی خود گنجی دارد. پیرمرد به لگن سنگی بسیار بزرگی اشاره کرد که او برای خرد کردن چای به‌کار می‌برد و رسوبات چای در آن مانده بود. پیرمرد پیشنهاد کرد آن‌را بخرد ولی پیرزن گفت لگن ارزشی ندارد و او می‌تواند مجانی آن‌را بردارد. چون لگن سنگی خیلی سنگین بود و نمی‌شد آن‌را بلند کرد پیرمرد گفت فردا با کمک برمی‌گردد و از پیرزن خواست لگن را برای او نگه دارد.

روز بعد پیرمرد بازگشت و لگن سنگی را تمیز شده دید و از اتفاقات گذشته جویا شد. پیرزن گفت که رسوبات را دور ریخته و لگن را برای او تمیز کرده است. پیرمرد گفت که حالا لگن بی‌ارزش شده و آن‌چه ارزش داشت باقیمانده‌ی برگ‌های چای بود. از پیرزن پرسید باقیمانده‌های چای را کجا ریخته و او پاسخ داد باقیمانده‌ها را روی هجده گیاه چای و خاک اطراف آن پاشیده است و امکان بازیابی آن وجود ندارد. آن روز هجده گیاه چای لونگ چینگِ پیرزن به بوته‌هایی بسیار عالی تبدیل شدند.

در دومین ماه از تقویم قمری چینی، حوالی مارس میلادی، روزی هست که آمدن فصل باران را نشان می‌دهد. اگر برگ‌ها پیش از این روز چیده شوند به‌ترین چای لونگ چینگ را به‌دست می‌دهند که «یو چی‌ین لونگ چینگ»[۵۹] به‌معنی «لونگ چینگ پیش از باران» نامیده می‌شود. چای‌سازان در این زمان آوازی زمزمه می‌کنند که معنی آن چنین است: سه روز پیش از باران گنج است و سه روز پس از آن علفی بیش نیست.

«پولی»[۶۰] یکی از رایج‌ترین چای‌هایی است که در کانتون می‌نوشند. رنگ تیره‌ی قرمزسیاه آن باعث می‌شود بعضی مردم فکر کنند پولی چای سیاه یا قرمز است، درحالی‌که در واقع نوعی چای سبز است. پولی از زمان سلسله‌ی تانگ پرطرف‌دار بوده، زیرا با مقدار مساوی برگ، نسبت به سایر انواع، می‌توان چای بیش‌تری آماده کرد. محبوبیت این چای به‌علت عطر ماندگار آن است و برای خلاص شدن از باکتری‌های بدن، کمک به رفع سوء هاضمه و زدودن خلط از گلو بسیار مناسب است.

نام پولی از استانی گرفته شده که این چای در آن می‌روید. با این حال نام‌هایی هم دارد که یکی از آن‌ها «کو تانگ»[۶۱] است. معنی تحت‌الفظی آن چای شلواری است، زیرا در گذشته هنگامی که چای می‌چیدند، گاهی برگ‌های با کیفیت را در جیب شلوارهایشان می‌گذاشتند.

چای‌کاران معتقدند هرچه چای پولی بیشتر بماند کیفیت آن به‌تر می‌شود. بعضی برگ‌های قدیمی چای پولی به‌اندازه‌ی پادشاه همه‌ی چای‌ها، تاخونگ پاو، گران‌قیمت‌اند. بعضی مردم خشت‌های چای پولی را بیش‌تر برای نگه‌داری می‌خرند تا مصرف. تعدادی گیاه چای پولی قدیمی تا روزگار ما زنده و سبز مانده‌اند که قدمت بعضی از آن‌ها به یک‌صد سال می‌رسد.

چای قرمز

رنگ‌مایه‌ی چای قرمز قهوه‌ای یا قرمز تیره است. عطر بسیار قوی، تند و نافذی تقریباً شبیه شیرینی پخته دارد. تندی بوی چای قرمز یکی از جنبه‌های بارز آن است. نکته‌ی دیگر این‌که، بر خلاف سایر انواع چای‌ها، عطر آن با افزودن افزودنی‌ها به نوشیدنی از بین نمی‌رود. به همین علت مردم دوست دارند مواد افزودنی





نخستین چین دارجلینگ که طعم و رایحه‌ی کمی گس دارد. این برگ سبزقهوه‌ای که تنها در آوریل برداشت می‌شود محصول ایالت تونگ سونگ در دارجلینگ، شمال هند، است. دارجلینگ را گاهی «سرآمد چای‌ها» توصیف می‌کنند.

مانند گل سرخ، گل «لیچی»[۶۲]، «جین‌سنگ»[۶۳]، شیر یا شکر به آن اضافه کنند. چای قرمز پایه‌ی بیش‌تر چای‌های گل است، اگرچه استثناهایی هم مانند چای گل یاس هست که در آن چای سبز پایه است: چای سبز باعث می‌شود رایحه‌ی گل یاس به مشام برسد، درحالی‌که عطر چای قرمز آن‌قدر قوی است که تقریباً بوی گل را می‌پوشاند.

نیلجیری چای قرمز ریز و میوه‌ای با رایحه‌ی ملایم و متعادلی است. در نیلجیریس، یا بلو ماونتینز، در جنوب هند در ارتفاعات هزار تا دوهزاروپانصد متری می‌روید.









چای قرمز کیمون محصول استان کیمون در چین

چای قرمز دهان را پرآب می‌کند و تا مدتی، پس از اتمام نوشیدن چای، احساس گسی روی زبان باقی می‌گذارد. طعم آن در غرب بسیار آشناست، زیرا چای‌های انگلستان همه از نوع قرمز هستند. به نظر می‌رسد مزه‌ی کاملاً مشخص آن بلافاصله بعد از فرودادن از بین می‌رود، اما طولی نمی‌کشد که متوجه مزه‌ی بسیار ماندگار آن می‌شوید.

چای قرمز «چی من»[۶۴] به‌زمان سلسه‌ی چینگ باز می‌گردد و در چین بسیار معروف است. محلی که این چای، پس از رواج چای سبز، در آن‌جا نام‌گذاری شد و داستان‌های مربوط به چای چی من نشان می‌دهد که چای قرمز چگونه به‌وجود آمد. دانشجویی به نام «یو»[۶۵] در مقام افسر سلطنتی به شهر بزرگی می‌رفت. پدرش به او گفت به‌تر است مهارت یا حرفه‌ای بیاموزد تا در آینده از آن استفاده کند. کم‌تر از سه سال بعد او را اخراج کردند و یو حرف‌های پدرش را در زمان ترک شهر به یاد آورد. به یاد آورد که کیفیت چای سبز زادگاهش با سایر جاها قیاس‌پذیر نیست؛ بنابراین به فوکین رفت تا هنر فراوری چای را یادبگیرد و، در بازگشت به شهر خود، روش درست‌کردن چای قرمز عالی را به مردم یاد داد.

چای سیاه

چای سیاه به‌هیچ‌وجه سیاه نیست، بلکه دم‌کرده‌ی آن زرد مایل به سبز است؛ برخلاف چای سبز که سبز مایل به زرد است. هم‌چنین چای سیاه ظاهر کدری دارد. عطر آن ترکیبی از تلخی، شبیه گیاهان دارویی، و خشکی آهن، مانند بوی قابلمه‌ی آهنی داغ، است.

اما مزه‌ی چای سیاه نامش را تایید می‌کند. یکی دو جرعه‌ی نخست بسیار بسیار تلخ است، گویی که دارو خورده‌اید. چند جرعه‌ی بعدی تلخ و شیرین می‌شود و اگر چند جرعه بیشتر بنوشید میزان تلخ و شیرینی بازهم تغییر می‌کند. به این ترتیب، مشخصه‌ی بارز چای سیاه تغییر مزه‌ی آن از جرعه‌ای به جرعه‌ی دیگر است. هم‌چنین چای سیاه احساس سرما و تلخ و شیرینی ماندگاری در دهان به جای می‌گذارد که به خصوص در پشت و کناره‌های زبان احساس می‌شود.

داستانی درباره‌ی چای سیاه وجود دارد که آن‌را «او تانگ»[۶۶] یا چای تلخ‌ساقه می‌نامند. این چای زمانی بسیار کم تولید می‌شد. از آن‌جا که کمیاب و گران بود بسیاری از مردم سعی داشتند بذر آن‌را از گیاه به‌دست آورند، اما در این‌کار موفق نمی‌شدند و با صبر و تحمل به پرندگانی نگاه می‌کردند که دانه‌ها را می‌خورند. با این‌حال با تعجب فراوان متوجه شدند دانه‌ها در مدفوع پرندگان شروع به رشد و نمو می‌کنند. آنچه اتفاق می‌افتاد این بود که لایه‌ی بیرونی دانه تحت تاثیر شیره‌ی گوارشی پرندگان می‌شکست و امکان رشد دانه فراهم می‌شد. امروزه برای پرورش این گیاه از قلمه استفاده می‌کنند.

چای گل

بعضی چای‌ها رایحه‌ی گل‌های خاصی دارند و به همین علت به نام چای گل شناخته می‌شوند. این چای‌ها به نام گلی که عطر آن‌را دارند نامیده می‌شوند، مثلاً گل رز، صد تومانی سفید یا لیچی. در این چای‌ها برگ‌های چای را هنگام آماده کردن، با رایحه‌ی گل خوش‌بو می‌کنند. ممکن است برگ‌های چای تا چهار بار بو یا دود داده شوند. چای‌هایی که تنها یک‌بار بو داده می‌شوند کیفیت پایین و چای‌هایی که چهار بار بو داده می‌شوند کیفیت بسیار بالایی دارند. با این‌حال دست‌یابی به نسبت صحیح گل و چای ضروری‌ست. اگر بوی گل بسیار قوی و نافذ باشد، دم‌کرده‌ی چای مزه‌ی تلخ و ناخوشایندی خواهد داشت. به همین ترتیب، اگر رایحه‌ی گل خیلی ضعیف باشد، دیگر نام دم‌کرده چای گل نیست. راهنمایی کلی این‌که عطر دم‌کرده‌ی چای گل باید ۷۰ درصد چای و ۳۰ درصد گل باشد.

گل‌هایی با رایحه‌ی قوی باید با چای‌های قوی جفت شوند و برعکس. برای مثال گل‌هایی مانند رز یا لیچی با چای قرمز ترکیب مناسبی هستند؛ درحالی‌که گل‌های ملایم با عطر ضعیف، با چای سبز، نیمه‌سبز یا سفید مخلوط می‌شوند. با این‌که مردم دوست دارند گل یاس را با چای قرمز مخلوط کنند رایحه‌ی چای قرمز عطر گل یاس را تحت تاثیر قرار می‌دهد. گل یاس و چای سبز جفت متداول‌تری هستند. بعضی از مشتاقان چای گل آن‌قدر از طعم گل لذت می‌برند که از برگ چای صرف‌نظر می‌کنند و گل‌ها را مستقیماً در آب دم می‌کنند. با این حال جای بحث دارد که آیا می‌توان این دم‌کرده‌ی گل را شکلی از چای درنظر گرفت یا خیر.



هی لونگ چو یا چای توپی اژدهای سیاه



وو تانگ یا ساقه تلخ چای که در
امریکا به کو تینگ معروف است



چای با رز، چای قرمزی
که با رز طعم‌دار شده

گل نیلوفر طلایی مخلوط با چای سبز



چای سبز با رایحه‌ی یاس



بخش سوم

صرف چای

آب، مادرِ چای

در به‌دست آوردن به‌ترین عطر از چای سه عامل مهم تاثیر دارند: قوری، آبی که به‌کار می‌رود و چگونگی گرم‌شدن آب. در دنیای چای ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: قوری پدر چای، آب مادر آن و زغال دوست چای است. در گذشته، چینی‌ها آب را از چاه یا از رودخانه‌های نزدیک تهیه می‌کردند. لو یو نگهبان چای می‌گوید به‌ترین آبی که می‌توان برای دم کردن چای استفاده کرد آب کوهستان است که بعد به رودخانه و سرآخر به چاه می‌رسد. پایین‌ترین کیفیت، آب دریاچه‌ها و چاه‌های عمیق است. از بین انواع آب‌های کوهستان آنهایی برای دم‌کردن چای مناسب‌تر هستند که به‌آرامی از میان «استالاگمیت‌ها»[۶۷] حرکت می‌کنند. داستانی که در پی می‌آید، با این‌که اغراق‌آمیز و خیالی‌ست، بر اهمیت کیفیت آب تاکید می‌کند. لو یو با یکی از دوستان درباری‌اش سفر می‌کرد که به رودخانه‌ی معروف یانگ تسه رسیدند. دوستش به او گفت: «تو استاد بزرگ چای هستی و رودخانه‌ی «یانگ‌تسه»[۶۸] از آب‌هایی‌ست که تو به شدت تحسین می‌کنی؛ ما باید چای بنوشیم.» لو یو نگاهی کرد و بلافاصله جواب داد: «الان

بعداز ظهر است و جزر و مد و موج‌ها بسیار قوی هستند. خیلی سخت است که از وسط رودخانه آب برداریم.» با این‌حال دوست او اصرار کرد طعم چایی که با خود آورده بودند بچشد. یکی از افسران را به‌وسط رودخانه فرستاد تا آب بیاورد. افسر به رودخانه رفت و یک سطل آب برای آن‌ها آورد. لو یو از آب سطل نوشید و گفت: «این آب از رودخانه‌ی یانگ‌تسه هست، اما از وسط آن نیست؛ از کناره‌هاست و کیفیت آن‌پایین است.» افسر گفته‌ی او را رد کرد و ادعا کرد قایق را به وسط رودخانه برده است.
لو یو بی‌آن‌که حرفی بزند نیمی از آب سطل را خالی کرد و دوباره نوشید. سرانجام گفت: «این آب از وسط رودخانه است و کیفیت آن خوب است.» افسر که از مجازات می‌ترسید رنگ از رخسارش پرید و به آن‌ها گفت وقتی برمی‌گشته موج بلندی قایق را تکان داده و باعث شده نیمی از آب سطل بریزد. او که فکر می‌کرد اهمیتی ندارد، سطل را دوباره از کناره‌ها پر کرده است.

آب مناسب برای دست‌یابی به به‌ترین عطر

معروف است که «کین لونگ»[۶۹]، پادشاه مشهور سلسله‌ی چینگ، چای را به اندازه‌ی خود زندگی دوست می‌داشت. او به دور چین سفر می‌کرد، مزه‌ی انواع چای را می‌چشید و درباره‌ی آبی که به‌ترین چای را به‌دست می‌دهد تحقیق می‌کرد. سفارش داده بود برایش ملاقه‌ای از نقره با اندازه‌ی واحد بسازند و از سربازانش خواسته بود از گوشه و کنار کشور برای او به قصرش آب بیاورند. او همه‌ی نمونه‌هایی را که برایش می‌آوردند وزن می‌کرد و آن‌ها را از سنگین به سبک درجه‌بندی می‌کرد. کین لونگ پی برد که هرچه آب سبک‌تر یا دانسیته‌ی آن کم‌تر باشد چای به‌تری از آن به‌دست می‌آید. کشف او اهمیت آب را نشان

می‌دهد، به‌ترین چای زمانی به کیفیت کامل خود می‌رسد که با آب مناسب دم شود. تحقیقات زمان سلسله‌ی مینگ بیش‌تر این موضوع را تایید می‌کند. یک کارشناس چای متوجه شد اگر چایی با نمره‌ی ۸ در آبی با نمره‌ی ۱۰ دم شود، نوشیدنی به‌دست‌آمده امتیاز ۱۰ می‌گیرد، درحالی‌که اگر چای با نمره‌ی ۱۰ در آبی با نمره‌ی ۸ دم شود، نوشیدنی حاصل تنها ۸ امتیاز می‌گیرد. از طرفی، به‌ترین آب و به‌ترین چای به‌ترین نوشیدنی ممکن را به‌دست نمی‌دهند، زیرا چای و آب باید با هم هماهنگ باشند. راهنمایی ساده برای پی‌بردن به هماهنگی آب و چای این است که برگ‌های چای یک محل در آب همان محل دم شوند، چراکه طبیعتاً مکمل یک‌دیگر هستند؛ به این علت که هر دو در خاک و ترکیبات معدنی مشابهی سهیم بوده‌اند.

نزدیک به نیمی از اجزای آلی برگ‌های چای در آب محلولند. از آن‌جا که رایحه، مزه و رنگ چای به همین موضوع بستگی دارد طبیعی است که به‌کار بردن آب مناسب، به‌ترین‌ها را از برگ چای بیرون می‌کشد. بعضی اجزا به‌آرامی و بعضی دیگر به‌سرعت در آب حل می‌شوند. به همین علت زمان دم‌آوردن چای نیز بسیار حساس است.

آب لوله‌کشی

آب لوله‌کشی ارزان‌ترین و در دسترس‌ترین آب در جامعه‌ی مدرن است که ممکن است سخت یا نرم باشد. آب سخت نامرغوب‌تر از آب نرم است، زیرا مواد شیمیایی بیش‌تری دارد که روی اجزای تشکیل‌دهنده‌ی چای تاثیر می‌گذارند و درنهایت مزه و رنگ چای را خراب می‌کنند. آب لوله‌کشی معمولاً سخت است، اما می‌توان با روش‌هایی سختی آن‌را کاهش داد. مثلاً

می‌توانید از صافی‌های شن یا زغال استفاده کنید که از انواع شیمیایی به‌تر است. راه دوم این‌که آب را شب تا صبح کناری بگذارید، به این ترتیب مواد شیمیایی آن ته‌نشین می‌شوند، اما تنها از نیمه‌ی بالای آب استفاده کنید. هم‌چنین هنگامی که آب را می‌جوشانید تنها از نیمه‌ی بالای آن برای درست‌کردن چای استفاده کنید. این فرایندها آب را موقتاً نرم می‌کند.

برای درست‌کردن چای می‌توانید آب معدنی به‌کار ببرید، اما مطمئن شوید آبی که انتخاب کرده‌اید کم‌ترین املاح را دارد. آب مقطر را برای درست‌کردن چای به کار نبرید، زیرا اگرچه بسیار سبک است تمامی عناصر طبیعی خود را از دست داده و عملاً برای درست‌کردن چای خیلی بد است؛ خیلی بدتر از آب لوله‌کشی. آب چشمه‌های آب گرم هم برای درست کردن چای مناسب نیست.

گرم‌کردن آب

برای دم‌کردن چای خوب وارسی دمای آب بسیار مهم است. نخستین گام، وارسی حرارت آتش است. در جامعه‌ی امروز تنها وسیله‌ی در دسترس اجاق گازی یا برقی است. اگر برایتان امکان دارد از اجاق برقی استفاده کنید، چون بوی گاز در آب باقی می‌ماند.

در گذشته، مردم آب را روی آتش گرم می‌کردند که سوخت آن یکی از سه منبع زغال‌سنگ، چوب یا زغالِ چوب بود. زغال‌سنگ و چوب هردو دود تولید می‌کنند که جذب آب می‌شود و مزه‌ی چای را ناخوشایند می‌کند. به همین علت است که همه زغال‌چوب به‌کار می‌برند و از این رو می‌گویند زغال‌چوب دوستِ چای است. استادان حرفه‌ای چای خودشان سوخت مخصوص را آماده می‌کردند. آن‌ها چوب کاج یا هسته‌ی زیتون را خشک می‌کردند و

می‌سوزاندند. این سوخت‌ها رایحه‌ی دل‌انگیزی ایجاد می‌کردند که مزه‌ی آب را از بین نمی‌برد. آتشی که این سوخت‌ها تولید می‌کردند آب را آرام به جوش می‌آورد، اما چون نوشیدن چای رویدادی اجتماعی برای دور هم جمع‌شدن و حرف‌زدن بود هیچ‌کس از انتظار کشیدن ناراحت نمی‌شد: ابتدا از انتظار و سپس از چای لذت می‌بردند.

آتش نظامی و معمولی

در همه رشته‌های آشپزی چینی؛ نه تنها برای چای، بلکه در همه‌ی موارد؛ نقش آتش مهم است و برای آن ارزش بسیاری قایلند. تحقیقات گسترده نشان داده است که سرعت جوش‌آوردن و دمای نهایی آب هر دو مهم هستند. در آشپزی چینی آتش به دوگونه «مِن فور»[۷۰] به معنای آتش نظامی و «او فور»[۷۱] به معنای آتش معمولی تقسیم می‌شود. به سوختن آرام، پیوسته و طولانی سوخت آتش معمولی می‌گویند، درحالی‌که آتش نظامی به آشپزی با زمان‌های کوتاه و با حرارت و شعله‌ی زیاد دلالت می‌کند.

معمولاً، برای مهار دمای آبِ چای، آتش نظامی درست می‌کنند. زمان آتش معمولی طولانی است و باعث حرارت دیدن بیش‌ازحد آب می‌شود. در چین برای درست‌کردن چای فقط جوشِ چشم‌ماهی یا آب نیم‌جوش استفاده می‌شود.

تشخیص دمای آب

در چین ضرب‌المثل رایجی هست که می‌توان آن‌را این‌گونه ترجمه کرد: آب جوشیده است، پس چای خوب می‌شود. بااین‌حال این‌گفته برای بسیاری چای‌ها درست نیست، زیرا چای‌های گوناگون باید با آب در دماهای متفاوت

دم‌شوند. پس چگونه می‌توان فهمید آب به‌دمای مناسب رسیده است؟ تحقیقات چینی‌ها که صدها سال پیش انجام شده سه روش برای تشخیص دمای آب ارایه داده است.

نخستین راه «شنگ پی‌ین»[۷۲] به‌معنی تشخیص صداست. از راه شنیدن می‌توان سه‌مرحله‌ی مجزای دما را تشخیص داد. در نخستین مرحله، از آب صدای وزوز ضعیفی به‌گوش می‌رسد که به آن آب نیمه‌کاره، «یین یانگ»[۷۳] یا بچه‌آب می‌گویند. چنین آبی برای درست‌کردن چای یا هیچ‌یک از مراحل آشپزی به‌کار نمی‌رود زیرا گفته می‌شود آب سالم نیست.

در دومین مرحله، آب کتری شروع به سروصدا می‌کند که به آن آب نیم‌جوش می‌گویند. این مرحله معمولاً زمان مناسبی برای درست‌کردن چای است. در مرحله‌ی سوم، آب به سرعت حباب درست می‌کند. این مرحله‌ی جوش مردپیر یا جوش موسفید نامیده می‌شود و برای درست کردن چای به‌کار نمی‌رود. روش دوم برای تشخیص دمای آب «چی پی‌ین»[۷۴] به معنی تشخیص بخار خوانده می‌شود. در این روش باید بخار را، در زمان گرم شدن آب، زیر نظر گرفت. در مرحله‌ی نخست، بخار در رگه‌های کوچک آرام و کم‌کم بلند می‌شود. این ریزجوش برای دم‌کردن چای به‌کار برده نمی‌شود. در مرحله‌ی دوم بخار عمودی



و با حجم متوسطی بالا می‌رود. این مرحله برای بیش‌تر چای‌ها مناسب است. در مرحله‌ی سوم بخار با حجم زیاد مثل تکه‌ای ابر بالا می‌رود که نشان‌دهنده‌ی جوش مردپیر است و دیگر برای درست‌کردن چای مناسب نیست.

روش سوم «شینگ پی‌ین»[۷۵] به معنی تشخیص شکل است. در این روش باید حباب‌هایی را نگاه کرد که حین حرارت‌دادن در آب به‌وجود می‌آیند. در مرحله‌ی نخست، تعدادی حباب‌های کوچک از ته کتری روی آب می‌آیند که چون تقریباً به اندازه‌ی چشم خرچنگ هستند آن‌را جوش چشم‌خرچنگی می‌نامند. در مرحله‌ی دوم حباب‌های کوچک از بین می‌روند و جای خود را به جریان پیوسته‌ای از حباب‌های بزرگ‌تر می‌دهند که جوش چشم‌ماهی نامیده می‌شود و تقریباً دمای مناسبی برای بیشتر چای‌ها دارد. در مرحله‌ی سوم حباب‌های آب بسیار زیاد می‌شوند که نشان‌دهنده‌ی جوش مردپیر است.

بعضی چای‌ها را نمی‌توان با آب خیلی داغ دم کرد؛ درحالی‌که بعضی دیگر را می‌توان. مثلاً پولی، اولانگ، تیه کوآن یین یا چای قرمز با جوش چشم‌ماهی دم می‌شوند که حدود یک‌صد درجه‌ی سانتی‌گراد دما دارد.

آب برای چای‌های ملایم مانند چای نیمه‌سبز، چای سبز و چای گل، کمی خنک‌تر در حدود ۸۰ تا ۸۵ درجه‌ی سانتی‌گراد به‌کار می‌رود. برای رسیدن به این دما می‌توانید آب جوش را در فلاسک بریزید و یک ساعت کنار بگذارید یا جوش چشم‌ماهی را از روی اجاق بردارید، در کتری را بردارید و دو دقیقه بگذارید تا خنک شود. نکته‌ی مهم این‌که



جوش چشم‌خرچنگ یا ریزجوش به‌کار نبرید. کتری‌های پیش‌رفته‌ی جدید وقتی آب به مرحله‌ی تولید حباب‌های بزرگ می‌رسد خود به‌خود خاموش می‌شوند، یعنی درست وقتی مرحله‌ی مردپیر درحال شروع است. این روش برای درست‌کردن چای پذیرفته است؛ اما ایده‌آل نیست.

چی فلزی[۷۶]

عبارت چی فلزی در آشپزی چینی به تماس مواد تشکیل‌دهنده با فلزات اطلاق می‌شود. در بعضی موارد، که چای درست‌کردن هم از آن جمله است، نباید چنین تماسی برقرار شود. این روزها، این کار کم و بیش اجتناب‌ناپذیر است، چون مردم برای جوشاندن آب کتری‌ها یا قابلمه‌های فلزی به‌کار می‌برند، حتی در کتری‌های پلاستیکی هم از رسانای فلزی استفاده می‌شود.

قوری، پدر چای

زمانی در چین قوری وجود نداشت و مردم برای درست‌کردن چای از کاسه استفاده می‌کردند: آب را گرم می‌کردند، برگ‌ها را در آن می‌ریختند، چای را در ظرف‌هایی مانند کاسه‌ی برنج می‌ریختند و می‌نوشیدند. طولی نکشید که صنعت‌گران هنر درست‌کردن قوری را پایه‌ریزی کردند. قوری‌ها به‌تدریج پیچیده‌تر شدند تا جایی‌که، تا پایان سلسله‌ی مینگ، صنعت‌گران قوری‌های زیبا و بی‌نظیر، ظریف و مقاوم به‌حرارت تولید کردند.

نامیدن قوری با عنوان پدر چای به اهمیت ظرفی که چای در آن درست می‌شود تاکید دارد. درباره‌ی قوری به چهار اصل اساسی باید توجه کرد. انتخاب مناسب‌ترین ظرف، استفاده از آن برای درست‌کردن به‌ترین چای ممکن، مراقبت

درنگه‌داری ظرف و قدرشناسی از آن. قدرشناسی از قوری کاملاً زیباشناسانه است و سبب می‌شود از فن به‌کار رفته و شکل ظرف، شعرها و خطی که روی ظرف نوشته شده و زیبایی طرح‌ها لذت ببرید.

جنس قوری‌ها

قوری را در چین از مواد بسیار متفاوتی مانند یشم، عقیق، بلور، بامبو، آهن، چینی، شن یا سفال می‌سازند. اکنون، ممکن است قوری‌ها از شیشه، پلاستیک و استیل هم ساخته شوند. یشم، عقیق و بلور بسیار گران هستند و کاربردی هم نیستند بنابراین دیگر هیچ‌کس از این مواد قوری درست نمی‌کند و همین موضوع درباره‌ی بامبو هم صدق می‌کند. قوری بامبو روی مزه‌ی چای تاثیر می‌گذارد و شکل آن‌هم در شرایط آب‌وهوایی به‌خصوصی تغییر می‌کند. قوری‌های فلزی هم به‌عللی دیگر ساخته نمی‌شوند. چی فلزی آن‌ها باعث می‌شود چای خوشایند نباشد، هدایت گرمایی آن باعث می‌شود قوری آن‌قدر گرم شود که نتوان به‌آن دست زد و نیز به‌آسانی زنگ می‌زند. سفال ماده‌ای ارزان و درجه دو است؛ بنابراین هنوز هم به تعداد کم قوری سفالی می‌سازند.
سفیدی چینی و این‌که چیزی به‌خود جذب نمی‌کند تزیین قوری چینی را آسان کرده، بنابراین قوری‌های چینی بسیار محبوب هستند. هم‌چنین، به‌علت سفیدی داخل قوری چینی، هنگامی‌که چای دم‌کشید، می‌توان دید چه‌قدر غلیظ شده است. می‌گویند قوری چینی، مانند یشم سفید، مثل کاغذ نازک و مانند آیینه صاف است. اگر با انگشت به‌آن ضربه بزنید یا به چینی‌های دیگر برخورد کند صدایی مانند چینگ ایجاد می‌کند. چینگ سنگ پرطنینی است که در چین کاربرد آلت موسیقی دارد.

قوری‌های بنفش جیشینگ که هنوز هم در چین تولید می‌شوند نمونه‌ی اولیه‌ی سفال‌های چینی هستند که در چین و کشورهای دیگر معروفند. این قوری‌ها توانایی منحصر به‌فردی در جذب و نگه‌داری مزه‌ی چای دارند؛ حتی اگر چای دم‌شده مدت زیادی در آن بماند. قوری‌های جیشینگ درجه‌ی حرارت بالا را تحمل و دما را به‌آرامی منتقل می‌کنند بنابراین دسته‌ی قوری، حتی وقتی چای خیلی داغ می‌ریزید، کاملاً خنک باقی می‌ماند.

این سفال بنفش فوق‌العاده محکم است و اگر فردی با وزن معمولی روی یک فنجان جیشینگ بایستد نمی‌شکند. مشخصه‌ی دیگر سفال جیشینگ صدای بلند، واضح و زنگ فلزی‌ست که وقتی دوتکه از سرویس، آن مثلاً دو فنجان را به‌هم می‌زنید، ایجاد می‌شود. ضمناً به یاد داشته باشید، در چین به‌هم‌زدن سرویس چای دیگران برای امتحان جنس آن‌ها کار ناپسندی‌ست.

سفال‌گری، در جیشینگ، هنر را با کاربرد روزمره پیوند می‌دهد و از این جهت منحصربه‌فرد است. جیشینگ در گذشته تامین‌کننده‌ی اصلی چای خانواده‌ی سلطنتی بود و استادان چای در این محل تحقیقات بسیار کاملی درباره‌ی چای و سرویس‌های چای‌خوری انجام داده‌اند. در گذشته صنعت‌گران جیشینگ توجه فراوانی به خط، نقاشی و هنر به‌کار رفته روی هر ظرف داشتند. مهارت آن‌ها از ماوراءالطبیعه سرچشمه می‌گرفت. در واقع محققان بزرگی در جیشینگ زندگی می‌کردند و برای بزرگداشت این قوری‌های استثنایی سفالینه می‌ساختند.

انتخاب قوری

از سلسله‌ی مینگ تا به‌حال قوری‌ها با دست ساخته می‌شوند. خریداران باید می‌دانستند چگونه هنر و مواد به‌کار رفته در ساخت یک ظرف را بشناسند.

از آن‌جا که شکل و اندازه‌ی قوری‌ها با هم متفاوت بود و روش ساخت یا کیفیت ثابتی نداشتند انتخاب قوری خود به مهارتی بدل شده بود. برای آن‌ها که می‌خواهند امروز چای را گرامی بدارند این دانش هنوز هم مهم است.

هنگام انتخاب قوری ابتدا به شکل و ظاهر آن نگاه کنید. این «رویارویی ناگزیر چشم‌ها» در فرهنگ چینی بسیار اهمیت دارد، شاید نزدیک‌ترین معادل برای آن «زیبایی در چشم معشوق» باشد. هنگامی که به چند شی همانند نگاه می‌کنید معمولاً یکی بیش‌تر به چشم می‌آید و در نخستین نگاه آن‌را می‌پسندید. از غریزه‌ی خود پیروی کنید و اگر از قوری خوشتان نیامد آن را نخرید. مهم نیست چه‌قدر خوب است زیرا وجود این هم‌نشین روزانه بعدها شما را ناراحت می‌کند.

در فرهنگ چینی راه درست یا به‌تری برای انتخاب قوری توصیه نمی‌شود، این کار به خودِ هر شخص واگذار می‌شود. هم‌چنین هیچ قانونی وجود ندارد که توضیح بدهد کدام قوری از دیگری به‌تر است. اگر از ظاهر یک قوری خوشتان آمد در آن‌را باز کنید و داخلش را بو کنید. اگر هیچ بویی نداد خوب است. اگر بوی ماده‌ای که از آن ساخته شده، مانند چینی یا خاک، بدهد اشکالی ندارد؛ اما اگر هر بوی دیگری مانند بوی روغن یا کوره حس کردید آن قوری را انتخاب نکنید. قوری‌های قدیمی، به خصوص قوری‌های عتیقه، هنگامی خوبند که، اگر در آن آب داغ بریزید و کنار بگذارید، آب طعم چای بگیرد.

حالا ببینید آیا درِ قوری خوب چفت می‌شود یا نه. هرچه درِ قوری بیش‌تر چفت شود به‌تر است. به‌ترین قوری آن است که از در آن هوا رد نشود؛ اما در قوری نباید بیش‌از حد سفت شود، چون هم به قوری هم به در آن آسیب می‌رسد. به‌ترین آزمون این است که قوری را کاملاً از آب پر کنید، در آن‌را ببندید و سوراخ هوای روی در قوری را با انگشت بپوشانید. اگر آب از دور در بیرون نریزد



قوری خوب است و اگر بیرون بریزد قوری به اندازه‌ی کافی مطلوب نیست. عامل مهم دیگر چگونگی ریختن آب از قوری است؛ اگر راه آن کاملاً باز نباشد و آب هنگام ریختن موج بزند، آن قوری مناسب نیست. جریان آب باید آرام و پیوسته باشد. به‌همین ترتیب برگشت آب از دهانه‌ی قوری یا چکه‌کردن از لوله هم مطلوب نیست. پس از آن‌که همه‌ی آب را خالی کردید داخل قوری را نگاه کنید: اگر هنوز آب در قوری باقی مانده باشد خوب نیست. قانون کلی این‌است که همه‌ی آن‌چه در قوری هست باید به‌آرامی و بدون مشکل بیرون بریزد. از طرفی باید به دسته‌ی قوری هم توجه کنید و امتحان کنید که برای نگه‌داشتن و برداشتن راحت باشد. هنگام ریختن آب ببینید آیا قوری به طرفین یا جلو متمایل است یا طوری‌ست که انگار می‌خواهد از دستتان سُر بخورد. اگر این‌طور بود توزیع وزن قوری مناسب نیست. راه تشخیص پخش یکسان مواد و توزیع درست وزن قوری این‌است که آن‌را روی سطح آب قرار دهید. اگر وزن یکسان توزیع شده باشد، قوری مستقیم روبه‌بالا می‌ایستد؛ اگر به یک طرف کج شد توزیع وزن در آن درست نیست.

هماهنگی سرویس با چای

دو گروه اصلی سرویس چای‌خوری و دو گروه اصلی چای داریم که با آزمون ساده‌ای می‌توانید آن‌ها را با هم هماهنگ کنید. سرویس‌های نازک و ظریف گرما را کم‌تر در خود نگه می‌دارند و برای چای‌های ملایم یعنی چای سبز، نیمه‌سبز و چای گل مناسب‌اند. سرویس‌های چای‌خوری ضخیم‌تر گرما را بیش‌تر در خود نگه می‌دارند و برای چای‌های قوی مانند پولی و تیه کوآن یین مناسب‌ترند. برای آزمایش سرویس چای‌خوری کف دست‌هایتان را رو به بالا

بگیرید و روی هرکدام تکه‌ای از سرویس چای‌خوری بگذارید. آن‌ها را به‌هم نزدیک کنید تا به‌آرامی به هم بخورند و صدایی ایجاد شود. آن‌ها را با دست نگیرید، زیرا دست بخش اعظم ارتعاش را خفه می‌کند و صدای آن تغییر خواهد کرد. سرویس‌های چای‌خوری ظریف صدای واضح و سرویس‌های ضخیم‌تر صدای قوی و بمی تولید می‌کنند.

آماده‌کردن قوری نو

قوری انتخابی خود را باید پیش از نخستین استفاده آماده کنید. با این‌کار از بویِ گل و خاک باقیمانده از زمان ساخت خلاص می‌شوید. قوری را در ظرف کاملاً تمیز آب سرد فرو ببرید و ظرف حاوی آب و قوری را روی حرارت کم بگذارید. هنگامی‌که آب جوش آمد حرارت را کم کنید و مقداری برگ پررنگ چای مانند پولی در آن بریزید. آب را دوباره به جوش بیاورید و بگذارید پنج دقیقه، روی حرارت کم، ریزجوش بزنند. اگر قوری از ماده‌ی جاذب آب ساخته شده باشد، ماندن قوری در آب بر رنگ آن تاثیر می‌گذارد. هرچه قوری را بیش‌تر در آب بگذارید رنگ آن تیره‌تر خواهد شد. پس از پنج دقیقه شعله را خاموش کنید و بگذارید آب و قوری آرام‌آرام خنک شوند. اگر نمی‌خواهید قوری تیره‌رنگ شود آن‌را پس از یکی دو دقیقه از داخل ظرف بردارید و بیرون بگذارید تا خشک شود. قوری را بیرون بیاورید، آن‌را در محل خشک، خنک و تاریکی قرار دهید و بگذارید در دمای اتاق خشک شود. آن‌را زیر آفتاب نگذارید، با حوله یا پارچه خشک نکنید و در جای مرطوب هم نگذارید.

از آن‌جا که عصاره‌ی چای جذب قوری می‌شود، دوست‌داران چای گاهی اوقات چند قوری برای چای‌های مختلف دارند. بعضی‌ها برای هر نوع چای چندین

قوری دارند؛ یعنی یکی برای چای قرمز، یکی برای چای سبز، یکی برای چای نیمه‌سبز و به همین ترتیب. ساده‌ترین راه داشتن دو قوری است: یکی برای چای‌های عطری و دیگری برای چای‌های طعم‌دار.

نگه‌داری قوری

مصرف کنندگان معمولی چای اهمیت قوری خود را نمی‌دانند، نه مواظب آن هستند نه در تمیز کردن و نگه‌داری آن دقت به خرج می‌دهند. اگر قوری آن‌ها خراب شود، بشکند یا گم شود به‌سادگی قوری دیگری می‌خرند. کسانی که به چای اهمیت می‌دهند می‌دانند قوری بسیار مهم است و نیاز به مراقبت دارد. آن‌ها می‌دانند بعضی قوری‌ها آب جذب می‌کنند و عصاره‌ای را در خود انباشته می‌کنند که به آزاد شدن کاملِ عطرِ بالقوه‌ی دم‌کرده کمک می‌کند. آن‌ها می‌دانند روش‌های نادرستی که بیش‌تر مردم برای شست‌وشوی قوری و فنجان‌هایشان به‌کار می‌برند مانند شست‌وشو با مایع ظرف‌شویی، صابون یا سفیدکننده‌ها باعث می‌شود سرویس‌های چای‌خوری و عصاره‌ی ارزشمند داخل قوری از بین برود. در واقع بعضی سرویس‌های چای‌خوری، مانند سفال‌های شنی، مواد شیمیایی جذب می‌کنند. بنابراین قوری بوی این مواد را به خود می‌گیرد، عطر چای کم می‌شود یا حتی ممکن است مزه‌ی ناخوشایندی داشته باشد.

دو راه برای شستن قوری وجود دارد: روش قدیمی که تقریباً «کوهِ چای درون قوری» ترجمه می‌شود و امروزه زیاد متداول نیست، چون بهداشتی به‌نظر نمی‌رسد. در این روش باید قوری را برگردانید و تفاله (برگ چای مصرف‌شده) را بیرون بریزید. مطمئن شوید که همه‌ی تفاله کامل تخلیه شده‌است. سپس قوری را در جای خشک و تاریک بگذارید تا خشک شود. اگر قوری تا بار بعد

که می‌خواهید چای درست کنید کاملاً خشک نشده باشد، باقیمانده‌ی آب را بیرون بریزید. این روش قدیمی باعث می‌شود عصاره‌ی چای در قوری انباشته شود، بنابراین هرچه بیش‌تر از قوری استفاده کنید عصاره‌ی چای داخل قوری، که استفاده‌ی دارویی دارد، بیش‌تر می‌شود.

در روش جدیدتر و بهداشتی‌تر بعد از این‌که کارتان با قوری تمام شد باقیمانده‌ی چای را خالی کنید، قوری را با آب داغ بشویید و آن‌را در گوشه‌ی تاریک و خشکی بگذارید تا خودش خشک شود.

برای این‌که بیرون قوری تمیز و درخشان بماند باید مرتباً و بادقت آن‌را با آب بشویید و در همین حال به‌آرامی به آن دست بکشید. هیچ‌گاه از وسایلی که ممکن است سطح قوری را خراش بیندازد استفاده نکنید. قوری را با پارچه خشک کنید. هرچه بیش‌تر بیرون قوری را بشویید درخشان‌تر می‌شود. وسوسه نشوید که روی قوری را با استفاده از روغن برق بیندازید چراکه روغن به قوری نفوذ و عصاره‌ی چای داخل آن‌را خراب می‌کند.

نگه‌داری چای

چای باید خشک و دوراز هرگونه رطوبت نگه داشته شود. چراکه رطوبت مزه‌ی آن‌را تغییر می‌دهد. این موضوع در قدیم بسیار مهم بود، زیرا ذخیره‌ی چای اندک بود و مردم می‌بایست یک‌باره برای تمام سال خرید می‌کردند. این روش هنوز هم خیلی مهم است چون برگ چایِ با کیفیتِ عالی، تنها یک‌بار در سال برداشت می‌شود. برخی مردم چای‌ها را می‌خرند تا ۱۰یا ۲۰سال نگه دارند؛ زیرا بعضی چای‌ها هرچه بیش‌تر بمانند به‌تر می‌شوند.

برگ چای بسیار خشک است، بنابراین آب و هر ماده‌ی شیمیایی دیگر را

به‌خود جذب می‌کنند. برگ چای در تماس با آب فاسد می‌شود و حرارت بالا آن‌را زرد و تلخ می‌کند. برگ‌ها نباید نزدیک به چیزی با بوی قوی و تند مانند فلفل، کاری یا چیلی نگه‌داری شوند یا در معرض نور خورشید و هوا قرار گیرند. به‌همین علت ظروف شیشه‌ای یا پلاستیک و پاکت‌های کاغذی مناسب نیستند. به‌ترین و متداول‌ترین روش برای نگه‌داری چای ظرف آلومینیومی هواگیری‌شده است. می‌توانید از نوع دیگر ظرف هواگیری‌شده هم استفاده کنید، اما ظروف چینی یا پلاستیک به‌کار نبرید: اولی هواگیری نمی‌شود و در دومی ممکن است چای بو بگیرد.

اگر مقدار زیادی برگ چای خریدید آن‌ها را در دوظرف جداگانه نگه‌دارید: یکی بزرگ و دیگری کوچک. حجم اصلی چای را در ظرف بزرگ نگه‌دارید و ظرف کوچک را برای استفاده‌ی روزمره به‌کار ببرید و آن‌را کم‌کم از ظرف بزرگ‌تر پر کنید. ظرف کوچک‌تر را با ملاقه پر کنید نه با دست؛ زیرا برگ‌ها عرق دست را جذب می‌کنند و بوی پوست را به‌خود می‌گیرند. هم‌چنین نباید برگ‌ها را در هیچ‌یک از ظرف‌ها تلنبار یا فشرده کنید. بگذارید فاصله‌دار و آزاد باشند، درغیر این‌صورت برگ‌ها می‌شکنند و تبدیل به گرد می‌شوند. مراقب جایی باشید که ظرف بزرگ چای را درآن نگه می‌دارید. آن‌را در آشپزخانه نگه ندارید زیرا آشپزخانه گرم است و بخار زیاد و بوهای مختلف دارد. هم‌چنین نباید دونوع چای را در یک ظرف نگه‌داشت، حتی اگر آن‌ها را به روشی ازهم جدانگه‌داری کنید. برگ‌ها بوی هم‌دیگر را جذب می‌کنند و عطر غریب و مزه‌ی تلخی به‌وجود می‌آید.

هنر آماده‌کردن چای

درست‌کردن چای در چین سرگرمی خارج از خانه است و در ابتدا کاری بدون تشریفات بود. این‌کار تنها به آتش خوب، آب تازه ترجیحاً از کوهستان، ظرفی برای جوشاندن آب، برگ چای و پیاله‌ای برای ریختن چای نیاز داشت. موقعیت لذت‌بخش و تفریح‌مانندی بود که معمولاً پس از یک‌روزِ کاریِ طولانی یا راهپیمایی در کوهستان دست می‌داد. مردم آتش روشن می‌کردند، از چشمه یا آبشار نزدیک آب می‌آوردند و دور آتش جمع می‌شدند تا چای درست کنند. در طول سالیان، دربار پادشاهی چین آداب و رسوم نوشیدن چای را از مردم تقلید می‌کرد. آن‌ها در باغ‌های تزیینی یا در ساختمان‌هایِ کوچکِ مخصوصِ درست‌کردن چای با خانواده و دوستان چای می‌نوشیدند. در شهرها، چای‌خانه‌ها به مکان ملاقات عمومی تبدیل شدند، مردانی به آن‌جا می‌رفتند که قصدشان گفت‌وگو درباره‌ی تجارت و سیاست یا استراحت بود. ابزارهای مخصوصی ساختند و در نهایت قوری‌ها و فنجان‌های تزیینی تولید شد که امروزه می‌بینیم. نوشیدن چای مراسمی رسمی شد و روش‌های گوناگون درست‌کردن و نوشیدن چای به‌وجود آمد. بعضی از این سنت‌های خاص تا امروز باقی مانده‌اند. یکی از این سنت‌ها زدن روی میز است: پادشاهی بود که به وضع معیشت سربازانش توجه می‌کرد و می‌خواست ببیند زندگی بیرون دربار چگونه است. روزی مانند یک فرد معمولی لباس پوشید و با چند نگهبان که لباس‌های معمولی پوشیده بودند، به چای‌خانه‌ی شهر رفتند. پادشاه چای خواست، یک قوری چای با چند فنجان برایشان آوردند. پیش‌خدمت چای ریخت و قوری را نزدیک پادشاه گذاشت. هنگامی‌که آن‌ها چایشان را نوشیدند پادشاه دوباره برای مردانش چای ریخت. مردان پادشاه می‌خواستند

بی‌آن‌که دیگران بفهمند احترام و سپاس‌گزاری خود را به او نشان دهند پس با خم‌کردن بند انگشت‌هایشان و زدن آن‌ها به میز این‌کار را انجام دادند. حرکتی که مانند زانو زدن در برابر پادشاه بود. این سنت تا به امروز زنده مانده است. هنگامی‌که میزبان فنجان چای شما را پر می‌کند، باید دو انگشت اول خود را دوبار به نشانه‌ی تشکر روی میز بزنید.

پذیرایی با چای

نخستین ظرف‌های نوشیدن چای پیاله‌های بزرگ بودند. چای را در کتری دم می‌کردند و در پیاله‌ها می‌ریختند و از آن جرعه‌جرعه می‌نوشیدند. هنوز در بعضی مناطق روستایی چین به‌همین طریق چای درست می‌کنند و می‌نوشند. دست‌آورد بعدی پیاله‌ی چای با درمخصوص و نعلبکی بود. به‌تدریج که پذیرایی با چای تشریفاتی‌تر شد پیاله‌ی بزرگ درداری را به‌جای قوری به‌کار گرفتند و از آن چای را در فنجان‌های جداگانه و کوچک‌تر ریختند. وقتی تعداد قوری‌ها زیاد شدند سینی خیلی بزرگ‌تری فراهم شد تا قوری و فنجان‌ها را درخود جای دهد. بعدها هر دوی این‌ها با طراحی دسته و دهانه مفصل‌تر شدند تا استفاده از آن‌ها راحت‌تر باشد. هم‌چنین دسته‌ها باعث می‌شد زنان دربار در طول مراسم چای برازنده‌تر به‌نظر آیند. پیش از آن وقتی چای می‌ریختند یا می‌نوشیدند آرنج‌هایشان با حالت بدی بیرون می‌زد زیرا مجبور بودند برای نگه‌داشتن پیاله از هر دو دستشان کمک بگیرند؛ این حالت بسیار ناپسند به‌شمار می‌آمد.

کونگ فو[۷۷]

هنگامی‌که گونه‌های چایِ خیلی خوب پرورش داده شدند، مراسمی کاملاً رسمی برای نوشیدن چای متداول شد. انواع مختلف چای با کیفیت‌های نادر و گران شناسایی شدند و به‌کار بردن قوری و فنجان‌های مخصوص بسیار ظریف و کوچک لذت نوشیدن چای را دوچندان کرد. امروزه این سرویس‌های چای‌خوری کونگ‌فو نامیده می‌شوند. کونگ‌فو در چین دو معنی دارد؛ یکی نوعی هنر رزمی‌ست و دیگری به‌معنی کار بسیار.

مراسم چای کونگ‌فو روش کاملاً ناب نوشیدن چای و مخصوص شهر فوکین است. در گذشته فوکین مهم‌ترین شهر تولیدکننده‌ی چای در چین بود و حتی امروز هم چایی که در فوکین تولید می‌شود به اقصی نقاط چین و جهان صادر می‌شود. میزبان دم‌کرده‌ی غلیظی درست می‌کرد و معمول بود که نیمی از قوری کوچک از برگ چای پر شود. البته اگر بخواهید امروزه چای کونگ‌فو درست کنید می‌توانید غلظت چای را به دلخواه تغییر دهید.

در صفحات بعد هنر درست‌کردن چای کونگ‌فو نشان داده می‌شود. حرکت‌ها در نهایت خلوص انجام می‌شوند، حرکاتی پیوسته و دقیق. این حرکات طوری طراحی شده‌اند که یک فنجان چای بسیار خوب دم شود. نترسید چون فرایند کامل، از جوشاندن آب تا پذیرایی با نخستین فنجان حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. البته این زمان برای چای‌سازان حرفه‌ای تنها پنج دقیقه است.

برای چای‌های غلیظ مانند چای قرمز یا سیاه، آب را در دمای ۱۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد نگه دارید. برای چای‌های سبک‌تر مانند چای سبز یا چای گل دمای آب ۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد خوب است. هنگامی‌که آب را جوشاندید، یک گرم‌کُنِ رومیزی کوچک آن‌را در دمای مناسب نگه‌خواهد داشت. هربار که چای می‌ریزید باید تمامی آب را در فنجان‌ها خالی کنید.

روش آماده‌سازی چای، کونگ‌فو

۱) شستن قوری

سرویس چای‌خوری را آماده کنید، آب را بجوشانید، قوری را از آب پر کنید و درش را بگذارید.



۲) شستن فنجان‌ها

حالا آب داغ را با جریان آرام و پیوسته در فنجان‌های ظریف بریزید.

از یک‌طرف شروع کنید، به جلو و عقب حرکت کنید تا آب قوری تمام شود. مهارت در این جابه‌جایی و حرکت جریان بسیار مهم است. این عمل همان ریختن چای است که می‌توانید هنگام شستن فنجان‌ها آن‌را تمرین کنید.

توجه کنید که روش به‌خصوصی برای نگه‌داشتن قوری وجود دارد. انگشت اشاره‌ی خود را محکم روی در قوری بگذارید تا آن‌را در جای خود نگه‌دارید.

فنجان اول را به‌کمک انبرک بامبو بردارید و آب آن‌را در فنجان دوم خالی کنید. بگذارید آب از کناره‌هایش بریزد. حالا به‌آرامی اولین فنجان را در فنجان دوم پر از آب بگردانید تا درون و بیرون آن تمیز شود.

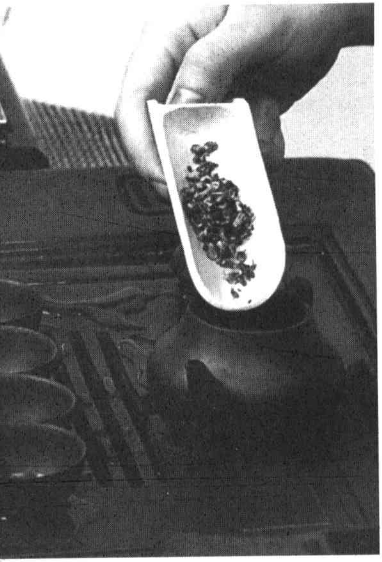
همین‌کار را روی بقیه‌ی فنجان‌ها انجام دهید و هریک را به‌دقت بشویید. وقتی کارتان تمام شد آب باقیمانده را در سوراخ‌های سینی خالی کنید.

حالا هم قوری هم فنجان‌ها تمیز و گرم شده‌اند و برای مرحله‌ی بعدی آماده‌اند.

استادان مرحله‌ی شست‌وشوی فنجان‌ها را در چشم برهم‌زدنی به پایان می‌برند، آن‌ها در هر دست یک انبرک می‌گیرند.









۳) نشان دادن چای

در گذشــته چــای کوآن یـن در ســرویس‌های چای‌خوری کونگ‌فو ســرو می‌شــد، اما در روش چای‌نوشی کونگ‌فو چای‌های به‌خصوصی به‌کار می‌روند. ممکن است هزینه‌ی زیادی صرف تهیه‌ی چــای کنید. بعضی چای‌های مخصوص به قیمت بسیار زیاد به فروش می‌رسند. مهمانان ویژه یا مهم از وارسی برگ‌های چای لذت می‌برند. ممکن است شما انواع چای را داشته باشید و مهمانان بخواهند، پیش از نوشــیدن، به همه‌ی آن‌ها نگاهی بیندازند. و حالا چای!

با استفاده از سر تاس بامبو کمی برگ چای بردارید. از مهم‌ترین مهمان شروع کنید و برگ‌ها را به‌نوبت به‌همه نشان دهید. هنگامی که چای را وارسی کردند و درباره‌ی رنگ و شکل آن بحث شد برگ‌ها را در قوری گرم و تمیز بریزید.

۴) شستن چای

در فرهنگ چینی، قلب را مرکز عشــق و کیسه‌ی صفرا را مرکز شجاعت می‌دانند و شکستن شجاعت (صفرای) چای پسندیده نیست.

با ریختن آب جــوش بر دیواره‌های داخلی قوری شــروع کنید. چایی که در مرکز انباشــته شده ابتدا آرام آب جذب می‌کند و مســتقیم خیس نمی‌شود. این مرحله را دراصطلاح نترساندن چای می‌گویند. آب را از ارتفــاع زیاد در قوری نریزید، زیرا ســرد می‌شود و هوای زیادی به خود جذب می‌کند.







حالا آب را با سه‌بار حرکت کتری به بالا و پایین در مرکز قوری بریزید. این حرکت به بالا و پایین نشانه‌ی احترام است؛ مانند سه تعظیم خوش‌آمدگویی به مهمانان.
قوری را کاملاً تا لبه پرکنید و در آن را بگذارید.

۵) آب پاشویی

از مرحله‌ی شستن، مایع کم‌رنگی به‌دست می‌آید که در زبان عامیانه‌ی چینی به‌آن «آب پاشویی» می‌گویند و مانند آبی که پای خود را در آن می‌شویید مناسب نوشیدن نیست. برگ‌های چای که عاشقانه آماده، پخته و خشک شده‌اند تا این زمان شسته نشده‌اند! وقتی روی برگ‌ها آب می‌ریزید غبار و ناخالصی‌ها را در خود شناور می‌کند، پس آن‌را دور بریزید.
آب پاشویی را خیلی سریع در ردیف فنجان‌ها بریزید، بازهم حرکت زیبای جلو و عقب رفتن را تکرار کنید. تمام آب پاشویی قوری را در فنجان‌ها بریزید.
حالا با استفاده از انبرک بامبو فنجان‌ها را یک‌به‌یک بردارید و آب آن‌را در سوراخ سینی خالی کنید. این‌کار را با بیش‌ترین سرعت ممکن و به‌نرمی انجام بدهید.

۶) درست‌کردن چای

بلافاصله روی برگ‌های چای شسته‌شده در قوری آب‌جوش تازه بریزید.
مانند قبل، آب ریختن را با جریان آرام و یک‌نواخت از دیواره‌ی داخلی قوری شروع کنید و سپس به مرکز بریزید، سه بار کتری را بالا و پایین ببرید تا قوری تا لبه پر شود.
در قوری را بگذارید و بر دیواره‌های خارجی قوری آب بریزید. این‌کار هم بیرون قوری را تمیز می‌کند هم آن‌را زیبا و گرم می‌کند.

۷) ریختن چای

این سومین بار است که از قوری چیزی می‌ریزید. نخستین بار برای شست‌وشوی قوری و فنجان‌ها بود و دومین‌بار «آب‌پاشویی» را دور ریختید. حالا نخستین دم‌کرده‌ی چای را می‌ریزید. هدف از این روش این‌ست که همه‌ی فنجان‌ها مزه‌ی همانند و دمای یکسانی داشته باشند. اگر فنجان‌ها یکی پس از دیگری پر شوند، آخرین فنجان غلیظ‌تر از اولی خواهد بود. قوری را تازه شسته‌اید؛ پس بیش‌تر آب از روی سطح آن بخار می‌شود. قوری را بردارید و ته آن‌را با حوله‌ی مخصوص

خشک کنید. حوله را در جای خود بگذارید و چای ریختن را آغاز کنید.
از یک‌طرفِ ردیفِ فنجان‌ها شروع کنید، به جلو و عقب بروید و فنجان‌ها را یک‌به‌یک پر کنید. پر کردن فنجان‌ها باید با جریان پیوسته انجام شود تا همه‌ی فنجان‌ها با هم پر شوند.
فنجان‌ها را خیلی پر نکنید، چون جابه‌جا کردن آن‌ها سخت می‌شود. اگر چای در قوری باقی ماند آن‌را از سوراخ‌های سینی دور بریزید.
اگر جریان چای از لوله‌ی قوری حین ریختن چای قطع شد، سر نازکِ سوزن چای را در لوله‌ی قوری فروکنید تا مانع برطرف شود، سپس ریختن چای را ادامه دهید.

۸) درست‌کردن دومین دم‌کرده

پیش از پذیرایی با نخستین چای باید دومین دم‌کرده را درست کنید.
بسته به نوع چای، زمان دم‌کشیدن بین دو تا پنج دقیقه متغیر است.
سریعاً آب بیش‌تری در قوری بریزید. حرکت به بالا و پایین را فراموش نکنید.

۹) پذیرایی با چای

حالا همه‌چیز آماده است که چای را سرو کنید. برای این‌کار دو راه در پیش دارید.
روش رسمی این است که به‌آرامی و با هر دو دست فنجان چای را بردارید. استفاده از هر دو دست موقع دادن هر چیزی به دیگری روش پسندیده‌ای است. نخستین فنجان را به بزرگ‌ترین مهمان خود بدهید. (یک دست را مانند سینی نگه‌دارید و با دست دیگر فنجان را بین انگشت شست و اشاره بگیرید.) مهمان هم با دراز کردن هر دو دست برای گرفتن فنجان عکس‌العمل نشان می‌دهد.
روش خودمانی‌تر حرکت نرم دست است که به مهمانان نشان می‌دهد هرکدام می‌توانند یک فنجان بردارند. روش درست برای نگه‌داشتن فنجان‌ها استفاده از انگشت شست و اشاره است.
مهمانان از رنگ چای تعریف می‌کنند سپس از عطر و سرآخر هم از مزه‌ی آن لذت می‌برند. چون فنجان‌ها خیلی کوچک هستند، مهمانان خیلی سریع چای را می‌نوشند و فنجان‌هایشان را در سینی می‌گذارند و شما می‌توانید برای آن‌ها دومین دم‌کرده‌ی چای تازه را بریزید. با همان برگ‌ها می‌توانید سه تا چهاربار چای درست کنید.
اگر می‌خواهید پذیرایی را با چایی از نوع دیگر ادامه بدهید باید پیش از آن نیم‌ساعت صبر کنید.
می‌توانید برگ‌های مصرف‌شده را نگه‌دارید و آن‌را به مصارف دیگر برسانید. سپس قوری و



فنجان‌ها را بشویید و همه‌ی مراحل را دوباره تکرار کنید یا ممکن است برای چای جدید از سرویس چای‌خوری دیگری استفاده کنید. در این‌زمان می‌توانید از مهمانان با غذاهای سبُک هم پذیرایی کنید.

روش آماده‌سازی چای با تُنگ کوچک

قوری را از آب جوش پر کنید و از آن در فنجان‌ها بریزید. به‌وسیله‌ی انبرک هر فنجان را در فنجان بعدی بشویید و آب اضافی را در کاسه بریزید.

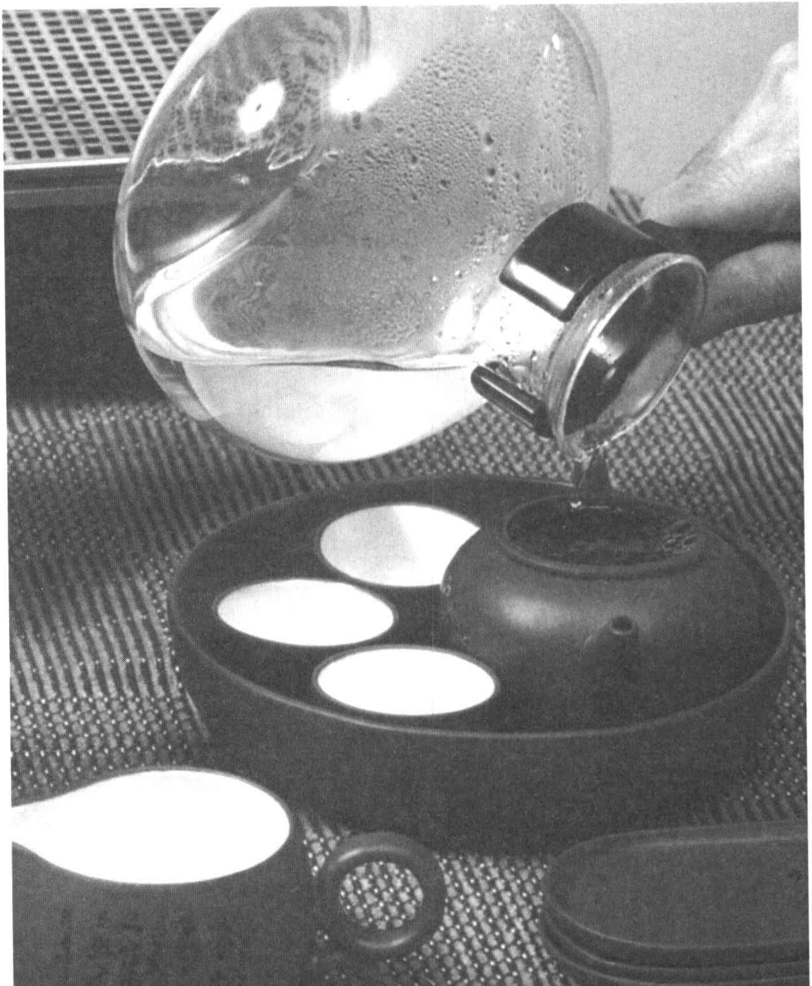
برگ‌های چای را در قوری بریزید و آب را با جریانی آرام و پیوسته در آن بریزید. از دیواره‌های داخلی شروع کنید و با سه‌بار پایین و بالا کردن قوری به وسط برسید. این «آب‌پاشویی» را در فنجان‌ها و سپس دور بریزید. مانند دفعه‌ی قبل روی برگ‌ها آب بریزید. قوری را تا لبه پر کنید، در آن‌را بگذارید و روی سطح خارجی قوری آب بریزید.

قوری را بردارید و کف آن‌را روی لبه‌ی کاسه‌ی بزرگ بکشید. این حرکت برگ‌های چای را به هم می‌زند.

کف قوری را با حوله‌ی مخصوص پاک کنید.

چای را با جریان یک‌نواخت و با حرکت به جلو و عقب در فنجان‌ها بریزید طوری‌که چای در آن‌ها غلظت و حرارت یکسان داشته باشد. چای اضافی را در تنگ بریزید.

هر فنجان را در زیرفنجانی کوچکش بگذارید و به مهمانان بدهید. نیازی نیست بلافاصله دوباره چای درست کنید، زیرا تنگ کوچک برای پذیرایی دوم هست.



بخش چهارم

چای‌های شفابخش

فرهنگ سلامتی

برای چینی‌ها، که دارای یکی از کهن‌ترین تمدن‌های تاریخ بشر هستند، همیشه حفظ سلامتی کامل مهم‌ترین مسئله بوده است. الگوی پزشکی آن‌ها براساس درک الگوهای انرژی بدن استوار است. این درک، گرچه باستانی است، به طرز شگفت‌آوری شبیه به برخی کشف‌های علمی در غرب معاصر است.

پزشک سنتی چینی شخص را از همه نظر، از استخوان‌ها گرفته تا امواج مغزی، نمادی از نیروی فراگیر زندگی «چی» درنظر می‌گیرد و بررسی می‌کند. فردسالم کسی است که چی به نرمی و بدون مانع در وجودش جریان داشته باشد. درد، عفونت و بیماری یا ناشی از سد شدن حرکت آزادانه‌ی انرژی فرد است یا از ضعف حوزه‌ی انرژی او سرچشمه می‌گیرد و هر یک از این‌دو فرد را به تاثیرات خارجی حساس می‌کند و منجر به مشکلات جسمی می‌شود. براساس طب چینی، ذهن و بدن آن‌چنان از درون و تنگاتنگ باهم پیوند خورده‌اند که تنش‌های ذهنی تعادل انرژی درونی را برهم می‌زند و موجب بیماری فیزیکی می‌شود. به‌همین علت افراد باید از درون گرم و

آرام‌شوند تا سالم بمانند. در این الگو که با انرژی‌های متقابل سروکار دارد محیط بیرونی تاثیر بی‌چون و چرایی بر ما، بدن و ذهنمان دارد. بنابراین فرد سالم، برای تاب آوردن در برابر حمله‌ی انرژی‌های متخاصم، نیازمند محیط هماهنگ و قدرت بدنی و روحی است.

طبیعتاً هر آن‌چه باعث جاری‌شدن انرژی شود، بر موانع درونی غلبه کند، مارا گرم و آسوده کند و محیط مثبتی به ارمغان آورد به سالم ماندن فرد کمک می‌کند؛ درست همان چیزی که چای پیش‌کش می‌کند. یک فنجان چای گرم منبع انرژی مثبت است. ترکیب گرما و سیال بودن آن جریان چی انسان را تحریک می‌کند و گردش آن‌را در بدن بهبود می‌بخشد. هم‌چنین خواصی که از برگ‌های چای به آب منتقل می‌شود به ذهن جان تازه‌ای می‌بخشد. ذهن بیدار و سرحال یکی از کلیدهای سلامتی است: ذهن کند جریان چی را خفه می‌کند، درحالی‌که ذهن زنده آن‌را برمی‌انگیزد.

چای در چین لازمه‌ی زندگی طولانی و سالم به‌شمار می‌آید، زیرا بدن و روح فرد را تازه و انرژی ایجاد می‌کند. در مناطق کوهستانی دورافتاده گاهی اوقات مردم بیش از یک‌صد سال عمر می‌کنند. آن‌ها به‌ترین چای را می‌نوشند، چایی که در ارتفاعات بلند می‌روید و مردم منطقه آن‌را می‌چینند و با آب خالص کوهستان درست می‌کنند.

تعجب‌آور نیست که، در جوامع چینی‌زبان، چای‌خانه‌ها این‌قدر طرف‌دار دارند. چای در تغییر فصل مانند تنظیم‌کننده‌ی طبیعی بدن و ترموستات عمل می‌کند. در هوای سرد یک فنجان چای داغ برای گرم نگه‌داشتن بدن ایده‌آل است و در هوای گرم چای گرم به‌تر از سایر نوشیدنی‌ها بدن را خنک می‌کند، زیرا به‌آرامی دمای بدن را بالا می‌برد، بدن عرق می‌کند و از راه طبیعی خودش

را خنک می‌کند. ممکن است مصرف فراوان نوشیدنی‌های خنک جذاب باشد، اما آشفتگی زیادی در بدن ایجاد و، مانند انداختن سنگ در آب، به بدن فشار شدیدی وارد می‌کند. هم‌چنین می‌توان آن‌را به ریختن آب بر آتش تشبیه کرد که با این‌که بخار زیادی تولید می‌شود درواقع شعله را افزایش می‌دهد.

شاید مهم‌ترین مشخصه‌ی چای توانایی آن در آرام‌کردن نوشنده باشد. در قدیم، مردم زمانی را به نوشیدن چای اختصاص می‌دادند. زمانی برای نشستن با دیگران، لذت‌بردن از زمان استراحت یا حرف‌زدن با دوستان. هنگامی که چای تازه‌دم از قوری ریخته می‌شود معمولاً خیلی داغ است. این فرصت برای تکیه دادن، آرام گرفتن و تماشای بخاری که در هوا چرخ می‌زند فوق‌العاده است. اجازه بدهید عطر آن مشامتان را پر کند. همان‌طور که منتظر خنک‌شدن چای هستید تنش‌های روزانه به‌آرامی از بین می‌رود. چای تاثیر بی‌سر و صدا اما عمیقی بر زندگی ما دارد.

علوم پزشکی و چای

تحقیقات نوین پزشکی ثابت کرده است چای فواید ارزشمندی برای سلامتی دارد. نوشیدن روزانه سه یا چهار فنجان چای ملایم و خوب در برابر همه‌ی بیماری‌ها مصونیت ایجاد می‌کند. آزمایش‌های علمی نشان می‌دهد که در چای مخلوطی از ترکیبات شفابخش مانند ویتامین B1، B2 و B6، ویتامین C، فلاونویدها و پلی‌فنل‌ها وجود دارد. هم‌چنین چای سرشار از دو ماده‌ی معدنی اساسی‌ست: یکی منگنز که برای رشد استخوان‌ها و سوخت‌وساز بدن ضروری‌ست و دیگری پتاسیم که ضربان قلب را تنظیم و سطح مایعات را در بدن حفظ می‌کند. چای هم‌چنین یکی از معدود منابع طبیعی فلوراید و

دوست دندان است. متخصصان بهداشت دهان هرروز بیش از پیش به این باور می‌رسند که چای با جلوگیری از پوسیدگی و کاهش جرم دندان‌ها سلامت عمومی دهان و دندان را بهبود می‌بخشد.

شواهد علمی فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد تاثیر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای در کمک به جلوگیری از سرطان اندام‌هایی مانند لوزالمعده، پروستات، روده بزرگ، مری و دهان اهمیت دارند.

آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن از طریق پیشگیری یا ترمیم حمله‌ی رادیکال‌های آزاد عمل می‌کنند. توانایی چای در مقابله با ناراحتی‌های قلبی و کاهش خطر سکته‌ها هم در جای خود شگفت‌انگیز است. تحقیقات نشان می‌دهد چای کلسترول و احتمال لخته‌شدن خون را کاهش می‌دهد و فشارخون پایین را رفع می‌کند. شاید شگفت‌انگیزترین دستاورد تحقیقات پزشکی ارزیابی اخیر دانشکده‌ی پزشکی هاروارد باشد. آن‌ها دریافتند در شخصی که روزانه تنها یک فنجان چای می‌نوشد احتمال حمله‌ی قلبی تا ۴۴درصد کاهش می‌یابد. به‌علت آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در چای اثر رسوب چربی در سرخرگ‌ها خنثی می‌شود. خلاصه این‌که چای خوب به پایین نگاه داشتن کلسترول، بهبود گردش خون، افزایش جریان خون و جلوگیری از سخت‌شدن سرخرگ‌ها کمک می‌کند.

تحقیق دیگری نشان می‌دهد مردانی که چای سبز می‌نوشند نسبت به دیگران کالری بیش‌تری می‌سوزانند به این ترتیب چای با سرعت بخشیدن به اکسیداسیون چربی‌ها در کاهش وزن موثر است. از طرفی ممکن است چای در مبارزه با پوکی استخوان در زنان موثر باشد.

ماده‌ی محرک در چای هم مانند قهوه کافئین است. این ترکیب طبیعی سیستم

عصبی و سرعت متابولیسم را در بدن با افزایش حساسیت فعال می‌کند. سطح کافئین در چای به‌مراتب پایین‌تر از همان مقدار قهوه است. یک فنجان ۲۰۰میلی‌لیتری چای، حاوی ۴۰میلی‌گرم کافئین است در حالی‌که یک فنجان معمولی قهوه‌ی فوری حاوی بیش از ۶۰ میلی‌گرم و یک فنجان قهوه‌ی دم‌کردنی حاوی بیش از ۱۵۰میلی‌گرم کافئین است. ورود ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز به بدن مناسب و بی‌خطر است درحالی‌که ۶۰۰ میلی‌گرم و بیش‌تر از آن بیش‌ازحد ارزیابی می‌شود و احتمال دارد منجر به بالارفتن فشار خون شود. بنابراین احتمال سکته و حمله‌ی قلبی را افزایش می‌دهد.

چای را معمولاً بعد از غذا می‌نوشند زیرا با کمک به شکستن گوشت و چربی‌ها به هضم کمک می‌کند. تحقیقات علمی نشان می‌دهد مواد شیمیایی موجود در چای می‌تواند تاثیر سرطان‌زایی بعضی غذاها مانند گوشت سرخ‌شده و کباب را خنثی کند.

با این‌حال، نوشیدن بیش‌ازحد چای هم مانند هر ماده‌ی دیگر ممکن است اثرات منفی مانند آسیب به غشای معده، بی‌خوابی و تغییر رنگ دندان‌ها به‌دنبال داشته باشد. بعضی از این علایم ممکن است بدون نوشیدن حجم زیاد و فقط با نوشیدن دم‌کرده‌ی غلیظ چای هم ایجاد شوند. معمولاً هر عارضه‌ی جانبی با نوشیدن چای کم‌رنگ به‌راحتی تسکین داده می‌شود و هر پزشک چینی یا صاحب‌نظر در زمینه‌ی چای یقیناً این گفته را تایید می‌کند.

آشنایی با چای‌های شفابخش

در میان خانواده‌های چینی ضرب‌المثل معروفی رایج است که می‌توان آن‌را این‌گونه ترجمه کرد: بیماری هنگامی درمان می‌شود که ضعیف شده باشد.

از آن‌جا که چینی‌ها چندین بار در روز چای می‌نوشند و فرض هم بر این‌که همه می‌خواهند سلامت کامل خود را حفظ کنند، خانواده‌ها کسالت‌های جزیی را با درمان‌های خانگی با کمک انواع چای‌ها معالجه می‌کنند. بیماری‌های جزیی با نوشیدن چای درمان می‌شوند و نیازی به مراجعه به پزشک نیست. تنها شرایط وخیمی که به پیشگیری اولیه واکنش نشان نداده باشد، درمان حرفه‌ای می‌شود. هریک از دستورهایی که در پی می‌آید درمانی تدریجی‌ست و درمان فوری برای ناخوشی‌های ذکر شده به‌دنبال ندارد. با مشاهده‌ی نخستین علایم بیماری در بدن این چای‌ها را می‌نوشند و اگر درمان نشد آن‌را بیماری به‌شمار می‌آورند.

دستور تهیه‌ی چای‌هایی که درپی می‌آید نمونه‌هایی از درمان‌های عمومی هستند و در آن‌ها موادی به‌کار رفته که در آشپزی چینی مصرف دایم دارند.

نوشیدن چای

تاثیر چای آرام است و به‌تدریج بیش‌تر می‌شود. باید دو یا سه فنجان کوچک چای را مرتباً طی دو یا سه روز بنوشید تا حالتان به‌تر شود. هیچ‌گاه بیش از دو یا سه فنجان کوچک چای را در یک زمان ننوشید. چای‌ها را داغ بنوشید، مگر آن‌که غیر از آن ذکر شده باشد. اگر چایی را باید سرد نوشید، صبر کنید تا خنک شود و سپس آن‌را در یخچال بگذارید. یخ اضافه نکنید.

اگر مایل باشید می‌توانید تفاله‌ی چای را هم در فنجان چای بریزید، اگرچه چینی‌ها معمولاً صبر می‌کنند تا تفاله در قوری ته‌نشین شود. می‌توانید چای اضافی را از قوری خالی کنید و یک‌بار دیگر با افزودن آب جوش تازه از باقیمانده‌ی مواد استفاده کنید. مواد تشکیل دهنده‌ی چای نباید بیش از ۱۰ساعت

در قوری بمانند. به‌تر است چای را بین وعده‌های غذایی بنوشید. سعی کنید هنگام غذاخوردن زیاد آب ننوشید، چون اسید معده رقیق و هضم مختل می‌شود. هم‌چنین نباید بلافاصله پس از غذا چای پررنگ بنوشید زیرا باعث می‌شود ماهیچه‌های معده منقبض شوند و دچار سوءهاضمه شوید.

اگر متوجه شدید یکی از مواد خوشایندتان نیست می‌توانید غلظت آن‌را با کاهش مقدار آن کم کنید. می‌توانید برای دستورهایی که ترکیباتی با عطر تند دارند قوری مخصوصی اختصاص دهید، هم‌چنین می‌توانید از لیوان‌های دردار بزرگ (ماگ) استفاده کنید. ماگ‌ها تقریباً ۴۳۰ میلی‌لیتر گنجایش دارند.

همیشه هنگام درست‌کردن چای به‌ترین آب مانند آب چشمه به‌کار ببرید. اگر از آب لوله‌کشی استفاده می‌کنید آن‌را از فیلتر زغالی بگذرانید تا کیفیت آن بهبود یابد. بیشتر چای‌ها را می‌توانید با چای دلخواه خود و با غلظت یا رقتی که خودتان دوست دارید درست کنید.

چای‌ها

چای‌های تابستانی
چای گل داوودی داغ
چای گل داوودی سرد
چای گوجه‌فرنگی

برای کاهش وزن
چای اولانگ

برای درد روده
چای سرکه‌ی برنج

برای عفونت گلو و لثه
چای شیرین

چای‌های تقویتی
چای لیچی و آلو
چای بادام‌زمینی و زنجبیل
چای هشت‌گنج
چای چشم اژدها
چای برنج بوداده

برای فشارخون بالا
چای موز
چای هسته‌ی نیلوفر آبی

برای فرونشاندن گرمای درون
چای گل داوودی زرد

برای اسهال
چای لپه

برای افزایش چی در خون
چای کنجد و قارچ

برای تقویت سیستم ایمنی
چای میگو

برای ازدیاد خون
چای خرمای قرمز چینی

برای سرفه و سینه‌درد
چای ترب سفید

برای سرماخوردگی معمولی

چای زنجبیل و پیازچه

برای خارش گلو بدون سرفه

چای شیرین بیان

برای سرماخوردگی با سردرد و تب خفیف

چای زنجبیل شیرین

برای آنفولانزا

چای «لی چا»[۷۸]

برای گلوی خشک و حساس

چای عسل و لیمو

چای‌های تابستانی

گرمای تابستان باعث گرمازدگی می‌شود. چای‌های خنک‌کننده از گرمازدگی پیش‌گیری می‌کنند و می‌توانند موارد جزیی آن را درمان کنند. هم‌چنین عطش را برطرف و اشتها را زیاد می‌کنند. گل داوودی سفید خشک به‌ویژه برای این منظور مفید است.

چای گل داوودی گرم

این دستور چای گل داوودی سفید برای درمان گرمازدگی جزیی مفید است.

۲۰ گل داوودی سفید خشک + چای سبز یا نیمه‌سبز + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

گل‌های داوودی را بشویید و در قوری بگذارید. کمی چای سبز یا نیمه‌سبز اضافه کنید. آب را بجوشانید و در قوری بریزید. روی قوری را بپوشانید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.

چای گل داوودی سرد

این چای نوشیدنی ایده‌آلی برای مهمانی‌ها در تابستان داغ است. علاوه‌بر این‌که از گرمازدگی پیش‌گیری می‌کند برای رفع عطش هم عالی است. ظروف ایده‌آل برای پذیرایی با این چای سوپ‌خوری‌های بزرگ، کاسه‌های مقاوم به حرارت و تُنگ‌های بزرگ هستند.

نصف بسته‌ی گل داوودی سفید خشک + ۴ تا ۴/۵ لیتر آب + عسل یا نبات به اندازه‌ی دلخواه گل‌های داوودی را بشویید و با آب در ظرف بزرگی بریزید. آن‌را بجوشانید، حرارت را کم کنید و جوشاندن را نیم ساعت ادامه دهید. اگر

می‌خواهید نبات به‌کار ببرید، آن‌را در همین زمان اضافه کنید. ظرف را از روی شعله بردارید، بگذارید آرام خنک شود و چای را در کاسه یا تُنگ بریزید. صبرکنید چای کاملاً خنک شود. پیش از پذیرایی آن‌را در یخچال بگذارید. اگر می‌خواهید عسل به‌کار ببرید روی قوری را بپوشانید. صبر کنید چای ولرم شود و بعد عسل را اضافه کنید.

چای گوجه‌فرنگی

گرمای هوا در تابستان باعث بی‌اشتهایی می‌شود. این چای اشتهایتان را بیدار می‌کند. اگر دوست داشته باشید می‌توانید چای را با کمی شکر شیرین کنید.

یک گوجه‌فرنگی کوچک (به اندازه‌ی یک توپ پینگ‌پونگ) + چای‌سبز + ۸۵۰میلی‌لیتر آب +شکر (به‌اندازه‌ی دلخواه)

گوجه‌فرنگی را بشویید، اما پوست نگیرید. آن‌را خرد کنید و با مقداری برگ چای سبز در قوری بگذارید. آب را بجوشانید و در قوری بریزید. به اندازه‌ی دلخواه شکر اضافه کنید، روی آن‌را بپوشانید، دو سه دقیقه بگذارید و سپس بنوشید.

برای کاهش وزن

چای اولانگ

چای از ابتدای کشف در کاهش وزن موثر بود و به‌همین علت ستایش می‌شد. انواع چای چنین تاثیری دارند، اما چای اولانگ در این زمینه بر بقیه برتری دارد. این چای چربی پیرامون اعضای بدن را کاهش می‌دهد. می‌توان دو یا سه‌بار در روز آن‌را نوشید تا موجب کاهش تدریجی وزن شود.

۲ قاشق غذاخوری چای اولانگ +۸۵۰ میلی‌لیتر آب

آب را بجوشانید و آب داغ را در قوری بگردانید. سپس چای اولانگ را در قوری خالی و گرم‌شده بریزید. هنگامی‌که آب به مرحله‌ی جوش سریع رسید، آن‌را روی برگ‌های چای بریزید و بگذارید دو تا سه دقیقه بماند. در فنجان بریزید، بگذارید به‌آرامی خنک شود و سپس بنوشید.

برای درد روده

چای سرکه‌ی برنج

این چای در رفع درد روده بسیار موثر است.

۳ تا ۴ قاشق چای‌خوری سرکه‌ی برنج سفید + چای سبز + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

مقداری چای سبز در قوری بریزید. آب را بجوشانید و در قوری بریزید. ۳ تا ۴ قاشق چای‌خوری سرکه اضافه کنید، بگذارید دو سه دقیقه بماند و سپس بنوشید.

برای عفونت گلو و لثه

چای شیرین

این چای برای عفونت گلو یا حساسیت لثه بسیار خوب است. هم‌چنین می‌توانید آن‌را برای غرغره یا شست‌وشوی دهان به‌کار ببرید.

چای سبز یا اولانگ به انتخاب خودتان + نبات + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

برای درست کردن دم‌کرده‌ی غلیظ، چهار تا پنج قاشق چای‌خوری چای در قوری بریزید و روی آن آب جوش اضافه کنید. نبات را در قوری بیندازید. دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.

چای‌های تقویتی

چای لیچی و آلو

اینِ چایِ میوه‌ی دلچسب نه تنها به مذاق خوش می‌آید بلکه سطح انرژی را هم ارتقا می‌دهد. اما این چای را تنها دوبار در هفته بنوشید، زیرا انرژی یانگ در لیچی بسیار قوی‌ست. آلویی که در این چای به‌کار می‌رود خشک و شبیه به خرماست. لیچی تازه و کمی نبات هم نیاز دارید. فصل لیچی از می تا آگوست است. می‌توانید عطر چای را با افزودن ریشه‌ی زنجبیل بیش‌تر کنید.

یک عدد لیچی تازه + یک عدد آلوی خشک + یک تکه‌ی کوچک نبات + یک برش نازک ریشه‌ی زنجبیل (به‌دلخواه) + ۴۳۰ میلی‌لیتر آب

آلو را دو نیم کنید و هسته‌ی آن‌را دربیاورید. لیچی را پوست بگیرید و هسته‌ی آن‌را هم خارج کنید. لیچی، آلو، نبات و زنجبیل را در ماگ بزرگ چینی بگذارید. ماگ را از آب‌جوش پر کنید، به‌سرعت هم بزنید و در آن‌را بگذارید. دو سه دقیقه صبر کنید، سپس آن‌را بنوشید. اگر مایل باشید می‌توانید کمی چای سبز اضافه کنید تا طعم آن تازه شود. هم‌چنین می‌توانید ماگ را کاملاً از آب پر کنید و وقتی چایتان تمام شد میوه را بخورید.

چای بادام‌زمینی و زنجبیل

این نوشیدنی هنگامی‌که کار زیاد، به‌خصوص کار سخت بدنی، شما را از پا انداخته یا وقتی که احساس ضعف دارید بسیار انرژی‌زاست.

برای این چای، بادام‌زمینیِ خامِ بدون نمک و با پوست انتخاب کنید. در مورد زنجبیل ریشه‌ی زنجبیل دوکی‌شکلِ کهنه، اما نه خشک، به زنجبیل گرد و جوان و آب‌دار ترجیح دارد.

۲۰ عدد بادام‌زمینی خام + ۵ تا ۶ برش ریشه‌ی زنجبیل + چای دلخواه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

زنجبیل را بشویید و ۵ تا ۶ برش، هر کدام به ضخامت سه میلی‌متر، ببرید. برش‌ها را خرد کنید. ۲۰ بادام‌زمینی خام با پوست را در هاون بکوبید یا در چرخ همه‌کاره خرد کنید. می‌توانید آن‌ها را با چاقو هم خرد کنید. بادام‌زمینی و زنجبیل خردشده را در قوری بریزید و به اندازه‌ی دلخواه برگ چای اضافه کنید. آب را به مرحله‌ی جوش سریع برسانید و در قوری بریزید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.



چای هشت گنج

اینِ چایِ بسیار مفید و انرژی‌زا را می‌توان دوبار در هفته نوشید. گنج‌های این معجون هشت ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌اش هستند.

چای سبز + دو عدد گل داوودی سفید + یک تکه‌ی کوچک پوست نارنجی و خشک نارنگی + یک لونگان یا چشم اژدها (تازه یا خشک) + یک خرمای قرمز + یک قطعه‌ی نازک ریشه‌ی جین‌سنگ + یک عدد ازگیل خشک + یک تکه نبات + چند کشمش پلویی یا یک برش سیب خشک + ۴۳۰ میلی‌لیتر آب

همه‌ی مواد را در ماگ بزرگ در داری بگذارید و روی آن آب جوش بریزید. سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید. می‌توانید ماگ خود را دو یا سه بار دیگر با آب جوش تازه پر کنید.



چای چشم اژدها

چشم اژدها ترجمه‌ی مستقیم نام چینی این میوه است که در کانتون آن‌را «لونگان»[۸۰] می‌نامند. لونگان از نظر شکل و اندازه شبیه لیچی است اما پوست قهوه‌ای کم‌رنگ و صافی دارد. فصل این میوه هم مانند لیچی بین می تا آگوست است. لونگان در طب چینی بسیار محترم شمرده می‌شود، زیرا به بهبود چی در خون کمک می‌کند. این میوه را می‌توان تازه یا خشک استفاده کرد. گوشت لونگانِ تازه سفید است و وقتی که خشک می‌شود پوستش قهوه‌ای تیره و گوشت آن‌هم قهوه‌ای تیره و پر رنگ می‌شود. گوشت آن شیرین و خوش‌بوست. چه لونگان تازه به‌کار ببرید چه خشک، باید پوست آن‌را بگیرید.

برای آماده‌کردن این چای، دستور چای لیچی و آلو را دنبال کنید؛ تنها به‌جای لیچی، چشم اژدها بگذارید.





چای برنج بوداده

این چای توانایی برقراری تعادل انرژی گرم (یانگ) و انرژی سرد (یین) را در بدن افزایش می‌دهد و برای کسانی کاربرد دارد که یین در آن‌ها زیاد است و نیاز به یانگ بیش‌تری دارند. این چای به افراد یانگ توصیه نمی‌شود.
بوی خوشایند آجیل می‌دهد و هر گاه آن‌را آماده کردید، می‌توانید در شیشه‌ی هواگیری‌شده نگه دارید. این چای آن‌قدر در ژاپن محبوب است که مخلوط آن به‌صورت آماده به فروش می‌رسد.
یک فنجان برنج + یک فنجان چای سبز + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب
قابلمه را گرم کنید و برنج را در آن بریزید. نیازی به روغن نیست. برنج را حرارت دهید تا دانه‌های برنج کمی طلایی شوند و بوی برشتگی بدهند. بگذارید برنج خنک شود و سپس برگ‌های چای سبز را اضافه کنید و به‌آرامی هم بزنید. برای درست‌کردن چای، پنج قاشق غذاخوری پر از مخلوط را در قوری بریزید و به آن آب جوش اضافه کنید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید. می‌توانید یک یا دوبار دیگر قوری را با آب جوش تازه پر کنید.

برای فشار خون بالا

چای موز

معمولاً هرچه مسن‌تر شویم فشار خونمان بالاتر می‌رود. از طرفی ممکن است فشارخون بالا ارثی باشد یا مصرف زیاد نمک و چربی حیوانی در رژیم غذایی موجب آن شود.

افراد بالای ۴۵ سال و افرادی که به فشارخون بالا مبتلا هستند می‌توانند روزانه از این چای بنوشند. از آن‌جاکه مزه‌ی موز بسیار قوی است و عطر آن در قوری می‌ماند، به‌تر است برای درست‌کردن این چای از ماگ و ترجیحاً ماگ چینی دردار استفاده کنید.

موز + چای سبز + ۴۳۰ میلی‌لیتر آب

برای هر ماگ فقط یک قطعه‌ی پوست‌کنده موز به‌اندازه‌ی ۲/۵ سانتی‌متر کافی‌ست. به‌اندازه‌ی دلخواه چای سبز اضافه کنید. آب را به مرحله‌ی جوش سریع برسانید و آن‌را روی چای و موز بریزید. در آن‌را بگذارید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.



چای هسته‌ی نیلوفر آبی

هسته‌ی نیلوفرآبی دانه‌ی گیاه نیلوفر آبی (نلومبو نوسیفرا)[۷۹] است. نیلوفر آبی بیش از پنج هزار سال است که نماد مقدس بودیسم است. این هسته‌های گرد میان پوسته‌ی گردی قرار گرفته‌اند که بالای آن مسطح است و سوراخ‌هایی دارد. دانه‌ها بسیار شبیه بادام‌زمینی هستند، اما پوست قهوه‌ای رنگی دارند که مزه‌ی خشکِ چرم‌مانندی دارد. برای این چای، هسته‌ی با پوست بخرید. هسته‌ی نیلوفر آبی برای کاهش فشارخون مفید است.

۱۲ تا ۱۵ عدد هسته‌ی نیلوفر آبی + چای سبز + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

قوری را گرم کنید و ۱۲ تا ۱۵عدد هسته‌ی نیلوفر آبی را با مقدار دلخواه چای سبز در آن بریزید. آب را به‌مرحله‌ی جوش سریع برسانید و روی چای و هسته‌ها بریزید. در آن‌را بگذارید، پنج دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.

روش دیگری هم برای درست کردن این چای هست. ۱۲ تا ۱۵هسته را در قابلمه‌ای با ۸۵۰ میلی‌لیتر آب سرد بریزید. آب را بجوشانید و بگذارید یکی دو دقیقه بجوشد. قابلمه را از روی شعله بردارید و به‌اندازه‌ی دلخواه چای‌سبز اضافه کنید، یکی دو دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.



برای فرونشاندن گرمای درون

چای گل داوودی زرد

بیدارشدن با عرق دورِ چشم یا ضعف بینایی در صبح‌گاه نشانه‌هایی از گرمای بیش از حد بدن هستند. چای گل داوودی گرما را کاهش می‌دهد و چشم‌ها را شفاف می‌کند. حتماً گل داوودی زرد بخرید چون گل داوودی سفید برای درمان آفتاب‌زدگی به‌کار می‌رود. سه روش برای درست‌کردن این چای وجود دارد:

۱۰ تا ۲۰ عدد گل داوودی زرد + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

روش اول: قوری را گرم کنید. گل‌ها را در قوری گرم‌شده بیندازید. آبی را که قبلاً به مرحله‌ی جوش رسیده روی گل‌های درون قوری بریزید. بگذارید دو تا سه دقیقه بماند و بعد بنوشید. اگر دوست داشته باشید می‌توانید چای را در فنجان بریزید و تکه‌های گل را در آن شناور کنید.

روش دوم: برای دست‌یابی به طعم کامل‌تر، مقداری برگ چای با گل داوودی دم کنید. برای درست‌کردن چای، گل‌ها و چای دلخواه خود را در قوری بریزید و مراحل قبل را دنبال کنید.

روش سوم: اگر طبع شما به شیرینی گرایش دارد، می‌توانید به این چای نبات اضافه کنید. گل‌ها را بشویید و بگذارید آب آن‌ها برود. به ظرف محتوی گل آب اضافه کنید و بجوشانید. حرارت را کم کنید و دم کردن گل را ۲۵ دقیقه‌ی دیگر ادامه دهید. نبات را اضافه کنید و سه دقیقه‌ی دیگر دم کنید. بگذارید چای آرام خنک شود، سپس از صافی رد کنید و بنوشید. می‌توانید با همین گل‌ها دوباره چای درست کنید. بار دوم عطر آن ضعیف‌تر خواهد بود، اما خواص درمانی‌اش را حفظ می‌کند.



برای اسهال

چای لپه

دانه‌ی کامل لپه را سبز می‌کنند و جوانه‌ی آن‌را در غذاهای چینی به‌کار می‌برند. لپه‌ی دونیم شده‌ی بدون پوست، به‌صورت درسته یا آرد بسیار نرم، کاربرد دارد. برای این چای لپه را در هاون آرد کنید. در این‌مورد حتماً از شکر سفید استفاده کنید.

چای دلخواه + یک قاشق چای‌خوری آرد لپه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب + شکر سفید به اندازه‌ی دلخواه

مقدار چای دلخواه خود را با یک قاشق چای‌خوری آرد لپه در قوری بریزد. اگر دوست دارید کمی شکر اضافه کنید، روی آن‌را بپوشانید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.



برای افزایش چی در خون

چای کنجد و قارچ

این چای چی را در خون افزایش می‌دهد و پوست را صاف و نرم می‌کند. برای تهیه‌ی آن کنجد سیاه لازم است نه طلایی. قارچ خشک چوبی به‌کار ببرید که یک طرف آن سیاه و طرف دیگر آن بژ است. آن‌ها را با قارچ ابری اشتباه نگیرید که کوچک‌تر است و یک طرف آن سیاه و طرف دیگرش سفید است. قارچ چوبی بسیار مغذی‌تر از ابری است.

یک قاشق چای‌خوری کنجد سیاه + قارچ چوبی خشک به اندازه‌ی ۵ سانتی‌متر مربع + چای دلخواه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

دانه‌های کنجد و قارچ را در هاون بکوبید. این کار را می‌توانید با سرعت بیش‌تری در غذاساز انجام دهید. مخلوط را در قوری بگذارید و چای انتخابی خود را به آن اضافه کنید. آب را بجوشانید و روی آن بریزید. دوسه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید. پس از آن می‌توانید باقیمانده را با قاشق بخورید.





برای تقویت سیستم ایمنی

چای میگو

می‌توانید میگوهای صورتی‌رنگ ریز و خشک را در بسته‌بندی‌های آماده بخرید. میگوی خاکستری - قهوه‌ای نگیرید، چون تازه نیستند. وقتی بسته را باز کردید باقیمانده را در یخچال نگه‌دارید.

حدود ۳۰ میگوی خشک+چای دلخواه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

میگوها را با آب سرد بشویید و آن‌ها را با برگ‌های چای در قابلمه بگذارید. مقداری آب بجوشانید و روی میگوها و چای بریزید. درِ آن‌را دو تا سه دقیقه بپوشانید و سپس بنوشید. پس از نوشیدن چای می‌توانید میگوها را هم بخورید.

برای ازدیاد خون

چای خرمای قرمز چینی

خرمای قرمز چینی (خونگ سائو[۸۱]، دا زاو[۸۲]، دا ساو[۸۳]، جوجوبا[۸۴]، زیزیفوس جوجوبا[۸۵]) را معمولاً در چای تقویتی به‌کار می‌برند. آن‌را پس از زایمان یا عادت ماهانه به کسی می‌نوشانند که به‌هر دلیلی از او خون رفته باشد.

خرمای قرمز بومیِ چین، ژاپن، هند و افغانستان است و شبیه خرمای شیرین و قهوه‌ای معمولی نیست. رنگ آن قرمز بسیار روشن، کوچک و بیضی‌شکل است و



پوستی بسیار درخشان با چروک‌های عمیق مانند گردو دارد. مزه‌ی شیرینی دارد که زننده نیست. حتماً برای این چای هسته‌ها را خارج کنید.

۶ تا ۸ عدد خرمای قرمز چینی + چای دلخواه + نبات به دلخواه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

خرماها را با آب سرد بشویید. به‌دقت آن‌ها را دو نیم کنید و هسته‌ها را خارج کنید. گوشت آن‌ها را در قوری محتوی چای دلخواهتان بگذارید. آب را بجوشانید و روی خرما و چای بریزید. کمی نبات اضافه کنید و بگذارید پنج دقیقه بماند و سپس بنوشید.

برای سرفه و سینه‌درد

چای ترب سفید

برای این چای، ترب سفید تازه تهیه کنید. عطر آن بسیار قوی‌ست، بنابراین یک قطعه‌ی کوچک کافی است. هم‌چنین می‌توانید کمی نمک خالص به‌کار ببرید.

یک قطعه‌ی ۲/۵ سانتی‌متری ترب سفید + چای دلخواه + نمک + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب



ترب سفید را پوست بگیرید و یک قطعه‌ی ۲/۵ سانتی‌متری از آن ببرید. ترب را به قطعات کوچک‌تر خرد کنید و آن‌را با مقداری برگ چای و کمی نمک در قوری بگذارید. روی قوری را بپوشانید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.

برای خارش گلو بدون سرفه

چای شیرین‌بیان

شیرین‌بیان چینی (گلیسیریزا اورالنسیس[۸۶] یا گان‌ساو[۸۷]) مزه‌ی خوبی دارد و برای همه‌ی دستگاه‌های بدن مفید است؛ به‌ویژه برای ریه‌ها و گلو آرامش‌بخش است.

۶ تا ۷ تکه ریشه‌ی شیرین‌بیان خشک + چای دلخواه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

۶ تا ۷ تکه‌ی شیرین‌بیان چینی را با مقداری چای در قوری بگذارید. آب را بجوشانید و روی آن بریزید. پنج دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.

برای سرماخوردگی با سردرد و تب خفیف

چای زنجبیل شیرین

برای این چای آرامش‌بخش ریشه‌ی زنجبیل کهنه و دوکی‌شکل و نبات تهیه کنید.

۶ تا ۷ برش ریشه‌ی زنجبیل کهنه + چای سبز + نبات + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

ریشه‌ی زنجبیل را بشویید و از آن ۶ تا ۷ برش با ضخامت حدود ۳ میلی‌لیتر ببرید. ریشه‌ی زنجبیل را با کمی چای سبز در قوری بگذارید. آب را بجوشانید و روی آن بریزید. به اندازه‌ی دلخواه نبات اضافه کنید. چای را کمی هم بزنید و روی قوری را بپوشانید. دو سه دقیقه بگذارید و سپس بنوشید.

برای سرماخوردگی معمولی

چای زنجبیل و پیازچه

ریشه‌ی زنجبیل دوکی‌شکل و کهنه‌تر را انتخاب کنید نه ریشه‌های جوان و آب‌دار. پیازچه ممکن است به نازکی مداد باشد یا تا ۲/۵ سانتی‌متر ضخامت داشته باشد. یک پیازچه‌ی بزرگ یا دو پیازچه‌ی کوچک بردارید.

۴ تا ۵ برش ریشه‌ی زنجبیل کهنه + ۲ عدد پیازچه‌ی کوچک، فقط قسمت سفید + چای سبز + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

ریشه‌ی زنجبیل را بشویید و از آن چهار پنج برش هر کدام به ضخامت ۳ میلی‌متر ببرید. پیازچه‌ها را بشویید، قسمت سبز را کنار بگذارید و فقط قسمت‌های سفید را نگه دارید. قسمت سفید را از طول به دونیم کنید و با زنجبیل و چای سبز در قوری بگذارید. آب را بجوشانید و روی آن‌ها بریزید. روی قوری را بپوشانید، دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید. می‌توانید این چای را با افزودن کمی نمک خالص قوی‌تر کنید.



برای آنفولانزا

لی چا (چای زمینی)

این چای بسیار معروف برای معالجه‌ی آنفولانزا یا هر بیماری شبیه آنفولانزا به‌کار می‌رود. داستانی درباره‌ی این چای هست که به دوران سه پادشاه (۲۲۱ تا ۲۷۷ میلادی) باز می‌گردد.

افسر معروفی با سپاهیانش در مناطق کوهستانی به‌سر می‌بردند. همه‌ی سربازان دچار آنفولانزا شدند. محلی‌ها نوعی چای مخصوص می‌شناختند که بیماری را مداوا می‌کرد، اما از دستور تهیه‌ی آن مثل یک راز محافظت می‌کردند. بااین‌حال روستایی‌ها فکر کردند باید به ارتش کمک کنند و به آن‌ها چای بدهند. ژنرال و سپاهش بهبود یافتند و چای مشهور شد. امروزه بازدیدکنندگان روستاهای کوهستانی گاهی اوقات با این چای پذیرایی می‌شوند.

یک قاشق چای‌خوری برگ چای سبز + یک قاشق مرباخوری برنج نپخته + دو تا سه برش نازک ریشه‌ی زنجبیل تازه + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

برنج را بشویید و برش‌های زنجبیل را خرد کنید. چای، برنج و زنجبیل را با کمی آب سرد در هاون بریزید و طوری بکوبید که به‌صورت خمیر نرمی درآید (می‌توانید از چرخ همه‌کاره هم استفاده کنید).



آب را در ظرف بجوشانید. خمیر را در آن بریزید و یکی دو دقیقه، در حالی که آن را دایره‌وار به‌هم می‌زنید، حرارت بدهید. از روی شعله بردارید، بگذارید خنک شود و سپس بنوشید. می‌توانید نسبت اجزا را بر اساس ذائقه‌ی خود تغییر دهید.

برای گلوی خشک و حساس

چای عسل و لیمو

لیمو برای مداوای گلو بسیار خوب است؛ اما باید در به‌کار بردن عسل یا «فنگ می»[۸۸] دقت کرد، زیرا وقتی گرم می‌شود خواص آن تغییر می‌کند. باید بگذارید چای ولرم شود و سپس عسل را اضافه کنید. کسانی که به اسهال مزمن مبتلا هستند باید عسل را هنگامی اضافه کنند که چای هنوز داغ است.

نصف لیمو + چای قرمز + عسل + ۸۵۰ میلی‌لیتر آب

لیمو را بشویید و نصف کنید. نصف آن‌را بردارید، خرد کنید و در قوری بریزید. برگ چای قرمز را به اندازه‌ی دلخواه اضافه کنید. آب را به مرحله‌ی جوش سریع برسانید و روی لیمو و برگ چای بریزید. روی قوری را بپوشانید و بگذارید ولرم شود. به اندازه‌ی دلخواه عسل اضافه کنید و بنوشید. اگر بخواهید این چای را داغ بنوشید می‌توانید به جای عسل نبات بریزید.

لیمو را آماده کنید و با کمی آب در ظرف بگذارید. آن‌را بجوشانید و نبات را اضافه کنید. شعله را کم کنید و دو دقیقه حرارت دهید. ظرف را از روی شعله بردارید و به اندازه‌ی دلخواه چای قرمز اضافه کنید. دو سه دقیقه صبر کنید و سپس بنوشید.



هشدارها و موارد مصرف چای

این چای‌ها را ننوشید

- چای داغ و سوزان، به‌علل واضح و روشن.
- چای سرد، چراکه هضم را مختل می‌کند.
- چای، پیش از خوردن صبحانه.
- چای بسیار غلیظ، مگر آن‌که دم‌کرده‌ی دارویی خاصی باشد.
- چایی که در قوری مانده و خشک شده، این چای جوشیده، قوی و تلخ است.
- چایی که از شب مانده و دوباره گرم شده است. با این‌حال آن‌را دور نریزید، چون کاربردهای دیگری دارد.
- چایی که با آب کثیف یا آلوده به مواد شیمیایی درست شده باشد.
- چای بی‌کیفیت. ولخرجی کنید و به‌ترین چای را بخرید. چای ارزان کیفیت بدی دارد و بد فراوری شده است. کیفیت پایین در مزه‌ی آن ظاهر می‌شود. چایی که بد نگه‌داری شده است، اگر مرطوب باشد، خراب می‌شود و بوی ماندگی می‌دهد. چای باید آن‌قدر خشک باشد که هنگام خرد شدن صدای خش‌خش بدهد. همیشه باید بوی خوبی بدهد. چای تلخ باید بوی تلخی بدهد، چای عطری بوی عطر و به همین ترتیب.
- چای بعد از خوردن گوشت، حتی اگر گوشت در دهان ترد باشد چای آن‌را در معده سخت و حرکت آن‌را در روده کند می‌کند و موجب یبوست می‌شود.
- چای یک ساعت پیش یا پس از خوردن دارو از هر نوعی، شیمیایی یا گیاهی.

چه موقع نباید چای نوشید

ο کودکان زیر دوسال نباید چای بنوشند، زیرا توانایی بدن کودک در جذب آهن مختل می‌شود و ممکن است موجب کم‌خونی شود. به همین ترتیب زیاد نوشیدن چای در دوران بارداری برای مادر و جنین خطرناک است. چای کم‌رنگ اشکالی ندارد.

ο کسانی که بنیه‌ی ضعیف یا معده‌ی حساس دارند باید از نوشیدن چای پرهیز کنند، چراکه به غشای معده آسیب می‌رسد و جذب مواد مغذی مختل می‌شود. چای اگر با معده‌ی خالی و حساس نوشیده شود ممکن است تهوع و معده درد و استفراغ ایجاد کند.

ο بیش از اندازه نوشیدن چای به کلیه‌ها فشار می‌آورد. چای مدرّ است و موجب افزایش دفع ادرار و به تبع آن کم‌آبی بدن می‌شود. معمولاً پنج تا شش ساعت طول می‌کشد تا یک فنجان چای از اعضای بدن بگذرد. اگر کلیه در فشار باشد یا نارسایی داشته باشد این مسیر سریع‌تر، در دو تا سه ساعت، طی می‌شود. به‌خصوص در این موارد کلیه‌ها نیاز به استراحت دارند، بنابراین افرادی که ناراحتی کلیه دارند نباید پیش از خواب چای بنوشند. هم‌چنین کافئین موجود در چای ممکن است آن‌ها را بیدار نگه‌دارد. پیرها یا بیماران، به‌خصوص دیابتی‌ها، نباید پیش از خواب چای بنوشند. یک لیوان آب یا نوشیدنی داغ یا شیر برای آن‌ها به‌تر است. هم‌چنین نباید چای پررنگ بنوشند.

ο آن‌هایی که به فشارخون بالا مبتلا هستند نباید چای پررنگ بنوشند، چراکه چای ضربان قلب را بالا می‌برد و کلیه‌ها را ضعیف می‌کند.

ο زنانی که قرص ضدبارداری می‌خورند نباید چای پررنگ بنوشند.

ο چای در طول عادت ماهانه جریان خون را افزایش می‌دهد.

o کسانی‌که تحت فشار عصبی هستند نباید چای بنوشند. چای آن‌ها را آرام نمی‌کند و حتی علایم آن‌ها را تشدید می‌کند.
o اگر می‌خواهید با نوشیدن چای بیدار بمانید، ممکن است موفق شوید؛ اما انتظار داشته باشید روز بعد خستگی بیش‌تری احساس کنید.
o چای عضلات معده را منقبض می‌کند، بنابراین نوشیدن چای زیاد پیش از غذا اشتها را کور می‌کند.
oکسانی که زخم روده دارند باید از چای به علت اسیدیته‌ی پایین آن پرهیز کنند.
o کسانی که تحت مداوا هستند نباید تا ۲۴ ساعت چای بنوشند. چای پررنگ ممکن است با خواص نامحسوس بسیاری داروها تداخل داشته باشد.

کاربردهای چای

o به‌جای دهان‌شویه پس از غذا.
oاگر زبانتان را گاز گرفتید یا حساسیت گلو یا عفونت دهان دارید، چای پررنگ و گرم هم تمیزکننده است و هم شفابخش.
oچای را می‌توان به‌صورت آنتی‌بیوتیک، با کاربرد خارجی، و پاک‌کننده به‌کار برد.
o برای ضدعفونی کردن بریدگی‌ها پیش از کمک‌های اولیه.
o برای عفونت چشم. بخار روی یک فنجان چای داغ یا حمام چشم با چای ولرم مفید است.
o برای بوی پا. پاها را پیش از خواب ۱۵ دقیقه در چای مانده‌ی گرم بگذارید و سپس به‌دقت خشک کنید.
o اگر ماهی پاک کرده‌اید و دست‌هایتان بوی ماهی گرفته، آن‌ها را به‌دقت با چای غلیظ بشویید. برای این‌کار اولانگ به‌ترین است.

- اگر به شوینده‌ها حساسیت دارید برای پاک کردن ظروف لعابی از چای استفاده کنید.
- برای تسکین پوست حساس، کیسه‌ای از چای برای استفاده در حمام درست کنید. از چای سبز یا چای گل عطری استفاده کنید.
- یک کیسه‌ی کوچک برگ چای استفاده شده و خشک شده، بوی یخچال را به خود جذب می‌کند.
- برگ‌های قدیمی و خشک چای را جمع کنید تا بالش کوچکی برای آرامش هنگام خواب درست کنید.
- برای پاک‌کردن پنجره‌ها و آیینه‌ها از چای ارزان‌قیمت استفاده کنید.
- برای دور نگه داشتن پشه‌ها، دود حاصل از سوختن برگ چای به‌کار ببرید.
- برای کاستن از بوی تخم‌مرغ پخته، کمی چای در آب آن بریزید.
- برای تولید نوعی «کمپوست»[۸۹] بسیار خوب اسیدی برگ‌های چای را در باغچه‌ی خود بازیافت کنید.

گاه‌شمار چای

حدود ۲۷۰۰ سال پیش از میلاد، پادشاه افسانه‌ای چین، شن‌نونگ، چای را کشف کرد.

۲۰۶ پیش از میلاد تا ۲۲۱ میلادی، سلسله‌ی هان. بهبود روش‌های جمع‌آوری و دم‌کردن چای توجه سربازان پادشاه را به خود جلب کرد.

۲۲۱ تا ۲۷۷ میلادی، دوران سه پادشاه. چای در ضیافت‌های سلطنتی چین جایگزین شراب شد.

۶۱۸ تا ۹۰۷ میلادی، سلسله‌ی تانگ. چای نوشیدنی ملی چین شد.

۷۰۵ میلادی، راهب دنجیودای‌شی چای را به ژاپن برد.

۷۸۰ میلادی، لو یو نگهبان مقدس چای چاچینگ؛ کتاب سه‌جلدی درباره‌ی تاریخ، پرورش و عمل‌آوری چای؛ را منتشر کرد.

۹۶۰ تا ۱۲۷۹ میلادی، در سلسله‌ی سونگ و عصر طلایی، چای به اوج رواج رسید.

۱۱۹۱ میلادی، راهب بودایی «یه‌سای»[۹۰] پرورش چای در ژاپن را احیا کرد و نخستین کتاب در این باره را در ژاپن منتشر کرد.

۱۳۶۸ تا ۱۶۴۴ میلادی، سلسله‌ی مینگ، محموله‌های قوری‌های چینی و سینی‌های چوبی از چین به پرتغال، هلند و انگلستان صادر کرد. چینی‌ها از اروپا قوری نقره وارد کردند: سفال‌گران اروپایی نمی‌توانستند قوری‌های سرامیکی ظریف، مستحکم و مقاومی مانند چینی‌ها بسازند.

۱۶۱۰ میلادی، کمپانی هلندی هند شرقی چای را از چین به اروپا برد.

۱۶۱۸ میلادی چای به روسیه رسید. سفارت چین در مسکو سینی‌های چای را به تزار آلکسیس پیش‌کش کرد که به‌دنبال آن تجارت با کاروان‌های شتر در مسافت ۱۱هزار مایلی بین چین و روسیه آغاز شد. این سفرها تقریباً یک سال و نیم طول می‌کشید.

۱۶۴۴ تا ۱۹۱۱ میلادی، سلسله‌ی چینگ، تقریباً در پایان سلسله‌ی چینگ واردکنندگان اروپایی چای، مانند کمپانی‌های هند شرقی، کشتزارهای اختصاصی خود را در مستعمرات هند، سیلان و اندونزی ایجاد کردند.

۱۶۴۸ میلادی، چای به پاریس رسید.

حدود ۱۶۵۰ میلادی، چای به انگلستان و آمریکا رسید.

۱۶۶۹ میلادی، کمپانی انگلیسی هند شرقی چای را از چین به لندن وارد کرد.

۱۸۱۰ میلادی، چینی‌ها پرورش چای را در «فورموسا»[۹۱]، تایوان کنونی، آغاز کردند.

۴و۱۸۲۳ میلادی، رابرت بروس و برادرش چارلز دریافتند که چای در «رانگ‌پور»[۹۲] در آسام بسیار خوب رشد می‌کند. این یافته پایه و اساس صنعت چای هند شد.

۳ و۱۸۳۲ میلادی، «جی. آی. ال. ال. جاکوبسن»[۹۳] هلندی، پایه‌گذار و پدر چای اندونزی، با خود ۱۵کشاورز و چای‌ساز چینی و حدود هفت‌میلیون بذر چای به اندونزی برد. دولت چین آن‌قدر خشمگین شد که برای سر او جایزه تعیین کرد.

۱۸۶۹ میلادی، آفت قهوه، زراعت سودآور آن‌را در سیلان تحت تاثیر قرار داد. این هجوم در سال‌های ۱۸۷۷ و ۱۸۷۸ به پایان رسید، اما توجه همگان به چای جلب شده بود.

۱۹۰۰ میلادی، آخرین کاروان شتر حمل چای به روسیه، درست کمی پیش از تکمیل راه‌آهن سیبری، پکن را ترک کرد.

۱۹۰۴ میلادی، «ریچارد بلیچیندن»[۹۴] چای با یخ را در نمایشگاه جهانی «سنت لوییس»[۹۵] اختراع کرد.

۱۹۰۸ میلادی، «توماس سولیوان»[۹۶]، تاجر چای اهل نیویورک، چای کیسه‌ای را اختراع کرد.

۱۹۱۱ میلادی، پس از براندازی سلسله‌ی مانچو جمهوری چین تاسیس شد.

۱۹۴۹ میلادی، جمهوری خلق چین تاسیس شد.

۱۹۹۷ تا ۱۹۹۹ میلادی، متوسط تولید سالانه‌ی برگ خشک چای در جهان حدود ۳/۳ میلیون تن بود. این مقدار حدود ۲۸ درصد از چین، ۱۰ درصد از سریلانکا، ۸ درصد از کنیا و ۵ درصد از اندونزی و بقیه از کشورهایی مانند ترکیه، ژاپن، ایران و آرژانتین تامین می‌شد.

1- Han
2- Tang
3- Sung
4- Ming
5- Shên Nung
6- Ch'a
7- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine
8- Huang Ti
9- Szechuan
10- Hsuan
11- Yu
12- Ichow
13- Pen Ts'ao Ching
14- Chow
15- Three Kingdoms
16- Lo Yu
17- Ch'a Ching
18- Fei Sing
19- Hui Tsung
20- Ta Kuan Ch'a Lun
21- Jixing Tzu Sha
22- Ching
23- Manchu
24- Fukien
25- Canton
26- Xin Jiang
27- Sin Kiang
28- Kuei Pi
29- Yuan Pao
30- Macao
31- X'iamen
32- Dengyo Daishi
33- Ch'a Do
34- Kakuzo Okakura
35- Ch'a Hesin
36- Su Yu Ch'a
37- Tsar Alexis
38- Major Robert Bruce
39- Charles
40- Java
41- Oolong
42- Camillia Sinensis
43- Yang Hsien Yün Wu
44- Jixing
45- Shau Mei
46- Pai Hao Yin Chin
47- Pai Mu Tan
48- Fujian
49- Mao Chien
50- Huang Ta Ch'a
51- Chün Shan Yin Chin
52- T'ieh Kuan Yin
53- Chien Lung
54- Tong Tan Oolong
55- Ta Hung P'ao
56- Mo Yi
57- Lung Ching
58- Hang Zhou
59- Yü Ch'ien Lung Ching
60- Polee
61- Ku Tang
62- Lychee
63- Ginseng
64- Ch'i Men
65- Yu
66- Wu Tang
67- Stalagmite
68- Yang Tse
69- Kin Lung
70- Men For
71- Wu For
72- Sheng Pien
73- Yin Yang
74- Chi Pien
75- Hsing Pien
76- Metallic Chi
77- Kung Fu
78- Lei Ch'a
79- Nelumbo Nucifera
80- Longan
81- Hung Tsao
82- Da Zao
83- Da Tsao
84- Jujube
85- Ziziphus Jujube
86- Glycyrrhiza Uralensis
87- Gan Cao
88- Feng Mi
89- Compost
90- Yesai
91- Formosa
92- Rang Pur
93- J.I.L.L. Jacobson
94-Richard Blechynden
95- St Louis
96- Thomas Sullivan

نشرمشکی ۵۴

درباره‌ی... {۱}

کتاب چای مجموعه‌ای است از همه ی آن چه می‌خواهید درباره‌ی چای این نوشیدنی پرطرف دار، بدانید.
از انواع چای‌های شفابخش و درمانی، تا تاریخچه‌ی کشف، از آداب و سنن نوشیدن چای درکشورهای گوناگون تا افسانه‌های کهن درباره‌ی آن. به‌ویژه آن‌که این نوشیدنی شگفت‌انگیز در زندگی ایرانیان جایگاهی بی‌مانند دارد.

۶۰۰۰ تومان

ISBN 978-964-8765-18-2

9 789648 765182